
16+
№22/2021 ● 22 мая ● Издательский дом «Бурда»
Все краски жизни для тебя!
Лиза®
ISSN 1560-5434
9 771560 543009
02221
Низкоуглеводный суп с овощами и креветками
Торт тирамису с шоколадом
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВОЛОС
Как замаскировать секущиеся кончики и распутать колтуны
10 СОВЕТОВ И ТЕХНИК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРИНЯТЬ СЕБЯ И СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ
КАЧАЕМ РУКИ
Простые и эффективные упражнения для укрепления трицепса
БУДЬ В КУРСЕ
Гид в кармане
Лучшие мобильные приложения для отпуска
Штрафы для дачников
Что изменилось в 2021 году
Рацион
НИКАКИХ ЗАПРЕТОВ! ПЛЮСЫ И МИНУСЫ
диеты доктора Борменталя
Психология
ПРИКРЫТЬ ЛАВОЧКУ
«Пора замуж», «Пора рожать»...
Учимся давать отпор общественному мнению

ПРОТЕСТИРУЙ уникальную коллекцию макияжа

FABERLIC LONG&STRONG | PERFECTING MASCARA

FIRST CLASS VOLUME BOOSTER MASCARA

FABERLIC GLOWING TOUCH

GLAM TEAM make up

FAB ER LIC

FAB ER LIC FABERLIC

1. Регистрируйся на сайте **na-probu.com**
2. **Участвуй в бесплатном тестировании** набора декоративной косметики от FABERLIC
3. **Оставляй отзывы** на нашем сайте и в своих соцсетях

Участники выбираются нами на основании анкет.
Участников тестирования ждут приятные сюрпризы.
Полные правила акции на нашем сайте **na-probu.com**





Доктор Борменталь возвращается! Когда-то эта диета была страшно популярной, но, как показало время, она оказалась одной из самых простых и эффективных. Как на ней худеть – на с. 18.

Главный редактор журнала «Лиза» и lisa.ru
Алёна Александрова

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,

когда на работе очень нужно «объять необъятное», на помощь приходят эффективные техники самоорганизации. Думаешь, что все это тебе не поможет? Тогда срочно на с. 32 за правильным настроем.

Пиши мне:
GLAVRED-LISA@BURDA.RU
и читай в этом номере

Фото: Ю. Гуськова; Shutterstock/Fotodom.ru; PR; Instagram

НЕ ПРОПУСТИ

следующий номер 29 МАЯ



СЮЖЕТ НЕДЕЛИ

ИГРА В ПРЯТКИ



КЕЙТ МИДДЛТОН

ГЕРЦОГИНЯ КЕМБРИДЖСКАЯ ПРОЯВИЛА СЕБЯ КАК ГУРУ ПИАРА. По случаю выпуска своей книги Hold Still («Оставайтесь на месте») Кейт объявила об охоте за 100 уникальными экземплярами: вложив в каждый из них собственноручно написанное письмо, она вместе с помощниками спрятала книги в разных местах по всей стране. Сам фотоальбом составлен из снимков, которые Кейт и другие жители Британии сделали во время локдауна в 2020-м.



ДЕТЯМ



А В ЭТО ВРЕМЯ В США

НЕ СМОГЛА ПРОЙТИ МИМО ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДЕЛА И МЕГАН МАРКЛ. Релиз сборника детских историй ее авторства под названием The Bench («Скамейка») намечен на 9 июня. Для супруги принца Гарри, которая скоро вновь станет мамой, это литературный дебют. 40-страничная книжка с иллюстрациями художника Кристиана Робинсона будет стоить 24 доллара.

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

#ЗДОРОВЬЕ
10 ВОПРОСОВ МАССАЖИСТУ: *о фигуре мечты, устранении телесных блоков и не только*

#ГОРОСКОП
«МОЙ ДОМ – МОЯ КРЕПОСТЬ»: самые семейные знаки зодиака

#ЗВЕЗДЫ
ПОСЛЕ ВЫПУСКНОГО ПОД ВЕНЕЦ: 9 ***знаменитых женщин, которые рано вышли замуж***

#КРАСОТА
ПРОСТИ, ХАЙЛАЙТЕР: ***НЕОЧЕВИДНЫЕ ТРЮКИ*** **ДЛЯ СИЯЮЩЕЙ КОЖИ**





РАССКАЖИ, О ЧЕМ БЫ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ В ЖУРНАЛЕ И НА САЙТЕ, ИЛИ ПРИШЛИ ЯРКУЮ ИСТОРИЮ О СЕБЕ: LISA-MAGAZINE@BURDA.RU



ДЕНЬ В ИСТОРИИ

ДАР ГОРОДУ

165 лет назад 22 мая основана Третьяковская галерея. Даже сегодня, в эру виртуальных выставок, сюда выстраиваются очереди, чтобы увидеть шедевры русского искусства.

1 **Датой основания галереи считается день, когда купец Павел Михайлович Третьяков приобрел картину «Стычка с финляндскими контрабандистами» Худякова.** Третьякову было 24 года, но у него уже тогда проявилось поразительное чутье на шедевры. При этом его непрофессиональный взгляд часто шел вразрез с мнением маститых членов Академии художеств. В каждом произведении отец-основатель будущей галереи искал правду жизни и поэзию.

2 **Сначала Третьяков планировал сосредоточиться на работах западных мастеров.** Первые приобретения делал на Сухаревском рынке. Такая тактика сыграла недобрую службу: вместо «голландцев» ему подсунули подделку. С тех пор Третьяков зарекся покупать старинные полотна. «Самая подлинная для меня картина та, которая лично куплена у художника», – говорил он.

3 **У Третьякова были очень сильные конкуренты в борьбе за ту или иную картину – сам император Александр III и его брат великий князь Владимир Александрович.** Но Третьяков недаром был удачливым купцом: он часто опережал влиятельных ценителей искусства и покупал полотна еще в мастерской художников, до того, как работы попадали на выставки.

4 **В 1892 году Павел Третьяков передал всю свою коллекцию в дар Москве с условием организации «художественного музеума или общественной картинной галереи».** Эта формулировка подразумевала, что посетить музей мог бы каждый: и состоятельные граждане, и простые люди. Кстати, коллекционировал картины и младший брат Павла Михайловича, Сергей. Но собирал он в основном западную живопись. Свою коллекцию он также завещал городу.

5 **Изначально галерея располагалась в специально выделенных комнатах особняка Третьяковых.** Коллекция постоянно пополнялась, и меценату приходилось несколько раз делать пристройки, покупать соседние особняки. В 1902–1904 годах все здания галереи были объединены общим фасадом, спроектированным по рисунку Васнецова.

6 **Илье Репину Третьяков запретил бывать в галерее без его ведома.** До этого художник часто приходил в залы с кистями и мольбертом и подправлял или дорисовывал свои картины, которые уже были куплены Третьяковым.

7 **В свое время Павел Третьяков не хотел приобретать «Девочку с персиками» Валентина Серова** и «Портрет неизвестной» Ивана Крамского, которую посчитал излишне красивой. Картины попали в галерею позднее, уже после смерти мецената.

8 **В завещании Павел Третьяков выделил средства на ремонт и содержание галереи.** Также в документе был пункт о запрете пополнять коллекцию. К счастью, это условие не было выполнено. После революции в фонд музея передавали произведения из национализированных частных коллекций, церквей. А позже коллекция пополнилась работами художников XX века.



ОКОЛО 2000 ПРОИЗВЕДЕНИЙ ПЕРЕДАЛ ПАВЕЛ ТРЕТЬЯКОВ В ДАР ГОРОДУ В 1892 ГОДУ.

БОЛЕЕ 190 000 ЭКСПОНАТОВ НАХОДИТСЯ СЕГОДНЯ В СОБРАНИИ ТРЕТЬЯКОВСКОЙ ГАЛЕРЕИ.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; PR; Instagram



ХОББИ НЕДЕЛИ

СПИЦЫ В РУКИ ВЗЯЛИ

Американские ученые определили, какое увлечение может максимально снизить уровень стресса.

Нет, это вовсе не йога, а вязание. Когда человек вяжет, частота сердечных сокращений снижается на 18%, пульс падает до 65 ударов в минуту. Второе место среди самых спокойных видов хобби досталось рыбалке, а третье разделили блогерство и каллиграфия.

КНИГИ

ЕСТЬ ТАКОЕ МНЕНИЕ

Электронная библиотека MyBook выяснила у читателей, какие произведения они считают переоцененными и почему. Основными причинами популярности той или иной книги участники опроса считают умелое продвижение, скандалы, а также значимость писателя в целом. Самым «перехваленным» романом современности назвали «Пятьдесят оттенков серого» Э. Л. Джеймс. В списке классики:

РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА

«Лолита», *В. Набоков*
«Война и мир», *Л. Толстой*
«Архипелаг ГУЛАГ», *А. Солженицын*



ИНОСТРАННЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

«Над пропастью во ржи», *Д. Сэлинджер*
«Атлант расправил плечи», *А. Рэнд*
«Очерки по психологии сексуальности», *З. Фрейд*



ИНТЕРЕСНОЕ В INSTAGRAM

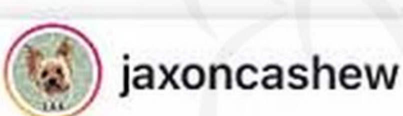
BABUSHKA НА СТИЛЕ

Возможно, ты будешь удивлена, но русское слово «бабушка» («babushka») знают во всем мире.

У иностранцев оно ассоциируется с двумя вещами: матрешкой и русской бабушкой в цветастом платке, завязанном под подбородком. Образ настолько уютный и милый, что в Сети родился новый тренд. Пользователи выкладывают фото своих домашних любимцев – кошек и собак – в нарядных платочках. Мы отыскали самые забавные фотографии.

jaydeivorysnaps











А ПОГОВОРИТЬ?

Переходи в группу «Лизы» в «ВКонтакте» и общайся!

Как прочитать QR-код:
1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (проведи по экрану пальцем вправо из Ленты новостей).
2. Наведи камеру на код.
3. Нажми кнопку «Открыть».

У всех нас всегда находится что обсудить, но иногда сделать это не с кем. Переходи в нашу группу в приложении «ВКонтакте», общайся, участвуй в опросах и оставляй комментарии под обсуждениями, самые интересные мы опубликуем в нашем журнале.





ОТКРЫТЫЕ ГРАНИЦЫ

Дизайнеры призывают нас этим летом раскрепоститься и оголить одну из самых сексуальных зон женского тела. Открытые плечи и ключицы – это действительно феерически красиво и женственно.

КУРС НА ЧУВСТВЕННОСТЬ

МОДЕЛИ С ОТКРЫТЫМИ ПЛЕЧАМИ

В ЭТОМ СЕЗОНЕ ПЕСТРЯТ ИЗОБИЛИЕМ ЦВЕТОВ И СОЧЕТАНИЙ

Полупрозрачные и объемные рукава, оборки и плиссе, разрезы и шлейфы. Сегодняшний тренд модные создатели решили украсить контрастными сочетаниями тканей, как по фактуре, так и по цветам. Цветы во всевозможных тандемах, яркая геометрия, разноцветная полоска.Однотонные модели не менее притягательны – стилисты советуют добавлять в такие образы металлические украшения, банты, массивные пуговицы или шнуровку.


MAX MARA


PINKO




GUESS


MARC CAIN

Фото: PR



8. Колье **UTERQUE**
9. Колье **TOUS**
10. Платье **PINKO**
11. Цепочка с подвеской **SOKOLOV**

Вещевая ЦЕПОЧКА

Массивные украшения или металлический декор трансформируют даже самый спокойный образ в смелый и решительный.

1. Платье-рубашка **COS**
2. Браслет **ЮВЕЛИРОЧКА**
3. Колье **H&M**
4. Сумка **COCCINELLE**
5. Колье **PATRIZIA PEPE**
6. Кроссовки **LAMODA**
7. Платье **MANGO**

Фото: PR

НОВИНКИ **красоты**

1 СВЕТЛАЯ ГОЛОВА

Матовая паста для укладки коротких светлых волос Blond Crush от Ostrikov Beauty Publishing идеальна на каждый день, обеспечивая среднюю фиксацию и сохраняя естественный вид волос. Паста не склеивает пряди и легко смывается обычным шампунем. Упаковка из темного стекла защищает средство от контакта с солнечными лучами, а плотная мембрана, закрывающая горлышко крышки, – от пересыхания.

5 ПОЧУВСТВУЙ РАЗНИЦУ

Лосьон для тела с Д-пантенолом для сухой, склонной к раздражениям кожи от Neutrale оказывает питательное, смягчающее и восстанавливающее действие. Его гипоаллергенная формула специально разработана для кожи с высокой чувствительностью и склонной к аллергическим реакциям. Лосьон подходит для ежедневного применения, а также как средство после загара.



2 МОЯ ЗОЛОТАЯ!

Совместная коллекция WILL от дизайнеров бренда «Ювелирочка» и певицы Ани Лорак представляет собой украшения из серебра в желтой позолоте, созданные в стиле гранж. Цепи с крупными звеньями, объемные и миниатюрные серьги-конго, многоярусные колье с подвесками в виде замков, монет и наручников – выбор украшений впечатляющий. Все модели коллекции прекрасно сочетаются и дополняют друг друга.



6 СИЯЙ ВСЕГДА

Сыворотка-праймер для сияния кожи Feel The Glow от Faberlic подготовит ее к нанесению тонального средства. Сыворотка окажет успокаивающее и расслабляющее действие и наполнит кожу светом.



7 ТОЛЬКО ВПЕРЕД

Парфюмерная вода Segno Visionary «Для Него» от AVON побуждает действовать. Ключевые ноты аромата: цедра сицилийского лимона, ром, ветивер.



3 ЗРИ В КОРЕНЬ

Шампунь и бальзам «Формула экстремального питания» от ALERANA Pharma Care содержат натуральные компоненты с доказанной эффективностью для блеска, эластичности и роста волос. Шампунь питает корни и выравнивает волосы, бальзам придает им мягкость и блеск.

4 ЗАРЯД ВИТАМИНА

Крем «glow» с витамином С «Сияние, разглаживание и энергия» от Dr. Pierre Ricaud придает внутреннее сияние тусклой и уставшей коже, делает ее более гладкой и увлажненной. Витамин С в составе крема повышает энергию клеток, уникальный комплекс пептида и витамина Е замедляет процессы старения.



СПРОСИ ЭКСПЕРТА

Пиши на lisa-magazine@burda.ru

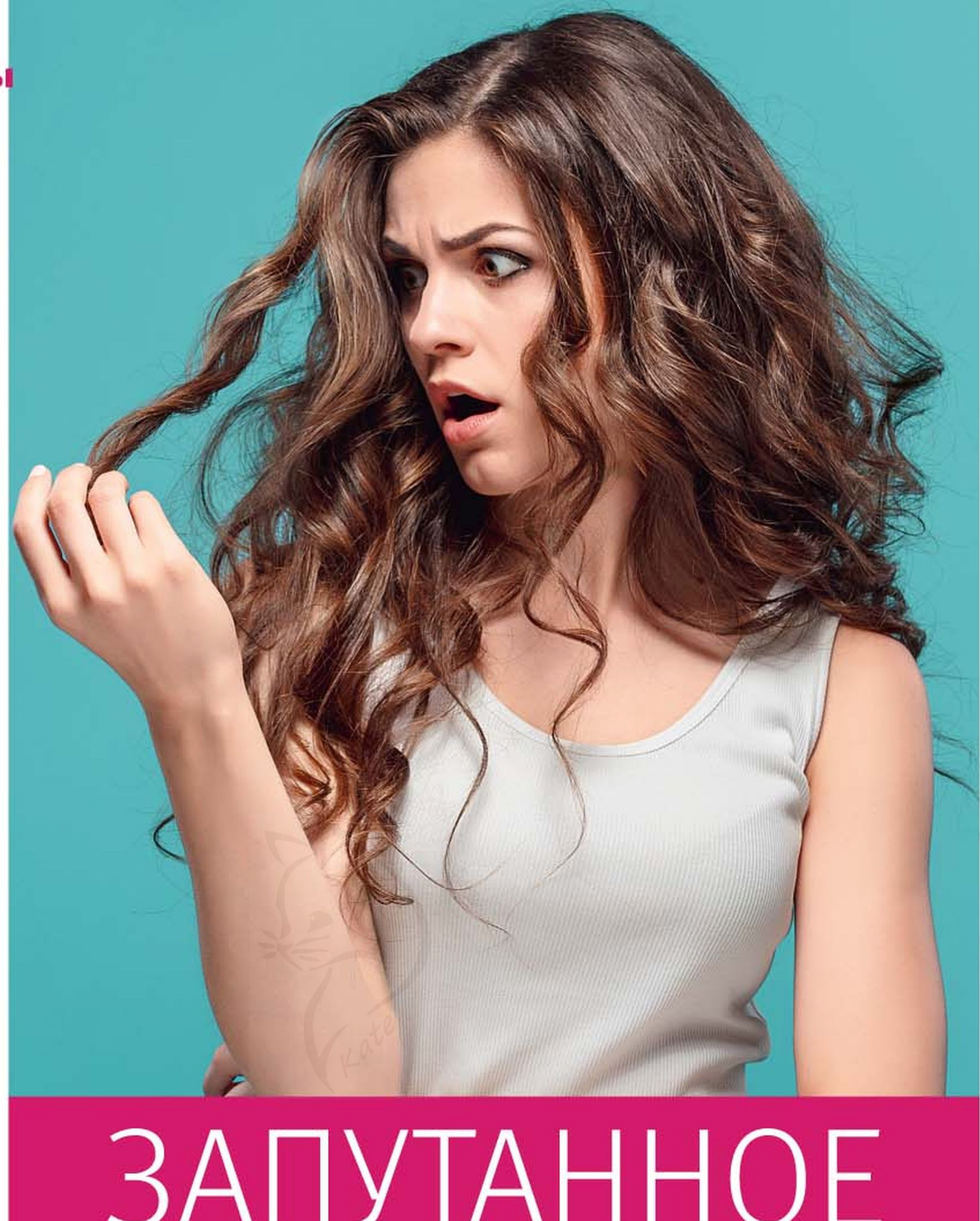


Евгений РЕПКО,
врач-физиотерапевт клиники Global Beauty

«Может ли лицо становиться красным от крема?» Светлана, г. Москва

Нередко покраснения и купероз являются следствием неправильно подобранной косметики: например, с содержанием кислот и ретинола. Если спустя какое-то время после нанесения крема кожа успокоилась, то такое покраснение считается нормальным и связано с усилением микроциркуляции. Такая реакция часто возникает на профессиональную косметику с концентрированными формулами и активными ингредиентами. Если же покраснение сохраняется и помимо него могут быть стянутость или зуд кожи, то следует обращаться к специалисту.

Фото: PR



ЗАПУТАННОЕ ДЕЛО

Как избавиться от колтунов, секущихся кончиков и запутавшейся в волосах жвачки без помощи ножниц?

Взяться за ножницы – не единственный способ распутать волосы от колтунов или жвачки. Есть гораздо более щадящие методы, которые потребуют от тебя использования простых и доступных средств и не испортят красоту прически.

КОЛТУНЫ

СПУТЫВАНИЕ ВОЗНИКАЕТ, когда кутикула волос повреждается, раскрывается и цепляется за соседнюю. Причиной может быть и окрашивание, и выпрямление горячим утюжком, и просто отсутствие в уходе кондиционера. Волосы будут путаться еще сильнее, если:

- **слишком активно массировать их во время вспенивания шампуня;**
- **после мытья интенсивно тереть пряди полотенцем;**
- **редко или, наоборот, слишком часто расчесывать волосы, в результате чего они становятся наэлектризованными.**

ЧТО ТЕБЕ ПОМОЖЕТ?

КОНДИЦИОНЕР. Если ты до сих пор ленилась им пользоваться, то сейчас уже не получится. Намочи как следует волосы, густо нанеси на них кондиционер, уделяя особое внимание проблемным зонам. Если есть пластиковая щетка с короткими пластиковыми зубчиками, предназначенная специально для распутывания волос, прочеши ею колтун. Плюс таких щеток в том, что они не травмируют мокрые волосы (а остальные щетки могут, поэтому ими можно расчесывать только подсушенные пряди).

НЕСМЫВАЕМЫЙ КОНДИЦИОНЕР. Большинство таких продуктов облегчают расчесывание прядей, и их можно наносить как на влажные, так и на сухие волосы в завершении укладки или в течение дня.

НАТУРАЛЬНОЕ МАСЛО. Нанеси его на мокрые волосы и прочеши их пальцами. Масло распутает колтуны, а еще добавит блеск. Больше всего подойдет карите или кокосовое, но можешь использовать и оливковое, и подсолнечное: они не так приятно пахнут, но хороши своими питательными свойствами.

ЗАПУТАЛАСЬ ЖВАЧКА

ВСЯКОЕ БЫВАЕТ, и от запутывания жвачки в волосах никто не застрахован...

ЧТО ТЕБЕ ПОМОЖЕТ?

ЖИРНЫЙ КРЕМ ДЛЯ РУК. Подойдет также питательный крем для тела. Нанеси его на «место поражения», подожди 3–5 минут и попробуй сдвинуть жвачку к кончикам, а потом снять.

ЛЕД. Возможно, ты слышала: чтобы отлепить жевательную резинку от джинсов, их нужно положить на какое-то время в морозилку. В твоем случае все гораздо проще:

РАСЧЕСКА ТЕБЕ В ПОМОЩЬ

1. **Для тонких и поврежденных волос хороши гребни.** Если они деревянные, то будут еще устранять статическое электричество и облегчать распутывание волос.

2. **Расчески с плоским основанием** подойдут густым или длинным прямым волосам. Из натуральной щетины подходят еще для массажа кожи головы.

3. **Сухие и ломкие волосы стоит расчесывать щетками** со свиной щетиной. Они равномерно распределяют кожный жир по волосам, предотвращая сухость, и стимулируют кровообращение.

4. **Для вьющихся, особенно длинных,** склонных к спутыванию волос нужна пластиковая расческа с редкими зубцами.



приложи к жвачке с двух сторон кубики льда и немного подержи. В замерзшем виде она ломается и легко удаляется с волос.

СЕКУЩИЕСЯ КОНЧИКИ

КОНЦЫ ВОЛОС МОГУТ СЕЧЬСЯ ИЗ-ЗА НЕХВАТКИ витаминов, неправильного ухода или неаккуратного расчесывания. Например, массажные щетки с металлическими зубчиками обламывают пряди.

ЧТО ТЕБЕ ПОМОЖЕТ?

МАСЛО ДЛЯ ВОЛОС. Наноси его на влажные пряди. Это поможет сохранить в них влагу и уплотнит концы.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ. Он содержит воски и масла, которые обволакивают и увлажняют пряди. Нанеси немного бальзама на сухие волосы и пригладь их пальцами.

КРЕПКО ДЕРЖИСЬ

Предстоит выход в свет? Есть способ быстро преобразить секущиеся волосы.

ИСПОЛЬЗУЙ ВОСК. Он в буквальном смысле склеит поврежденные кончики волос, и они не будут пушиться.



Шампунь «Совершенство блонд оттенков» от ***Gliss Kur*** *бережно очищает волосы и глубоко их восстанавливает. Его насыщенная фиолетовая формула с пептидами и экстрактом черники одновременно нейтрализует желтый оттенок и оживляет цвет. Для усиления эффекта шампунь можно использовать вместе с фиолетовой маской из этой же серии.*



Шампунь «Береза» от ***Anna Sharova*** *идеально подходит для волос, подвергшихся окрашиванию, мелированию или выпрямлению. Мягкая моющая основа, экстракт зверобоя, комплекс эфирных масел мяты, кедра и эвкалипта делают волосы здоровыми, объемными и послушными.*



Интенсивная восстанавливающая маска Repair R3 от ***System Professional*** *питает и укрепляет поврежденные волосы уже после первого применения.*



Многофункциональный восстанавливающий растительный бальзам для волос от ***Yves Rocher*** *питает, разглаживает и облегчает расчесывание. Бальзам не требует смывания и подходит в качестве дневного и ночного ухода вместо маски. Он содержит 98% ингредиентов натурального происхождения, включая биомасло жожоба. Формула без силиконов не утяжеляет тонкие волосы.*



Спрей-блеск Crystologie для волос и тела от ***Oriflame*** *содержит натуральные частицы аметиста, которые придают жемчужное сияние. Его формула не сушит кожу и волосы и оставляет аромат лилии, спелой сливы, ягод и орехов. Спрей подойдет в качестве завершающего штриха в вечернем образе или поможет подчеркнуть загар, оставляя игривое мерцание.*



Масло для тусклых и вьющихся волос Tame My Hair Bio Oil Ice Professional от ***Natura Siberica*** *с комплексом керамидов и 6 сибирскими органическими маслами глубоко питает, заполняет пористые участки, предотвращает пушистость.*



Маска для глубокого восстановления волос Composio CMC Repair Treatment Deep от ***DEMI Professional*** *нормализует гидролипидный баланс и сохраняет яркость цвета, а также разглаживает пряди и усиливает их блеск.*



Лосьон-спрей для волос «Гладкость и питание» от ***Wella Deluxe*** *обогащен маслами и питает волосы, делает их эластичными и блестящими. Также он защищает от УФ-лучей и «усмиряет» непослушные пряди.*

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Parilov/stock.adobe.com; PR

КТО ЗАЩИЩЕН, ТОТ...

Длительное ношение масок может быть причиной высыпаний, отеков и морщин. Тебе понадобится всего 5 минут в день, чтобы защититься от них.



Мария ФАДЕЕВА, *эксперт по фейсфитнесу, сооснователь сети студий Face Fit*

Если ты весь день проводишь в маске, то можешь сталкиваться с заломами на коже в области крепления резинок, отеками, высыпаниями и даже скованностью мышц рта. Ученые доказали, что в маске не так сильно открывается рот и появляются мышечные зажимы. Кроме того, резинки за ушами передавливают и натирают лимфоузлы, и лимфодренажная система работает уже не так хорошо, вследствие чего и появляются отеки, прыщики, серый цвет лица. К сожалению, совсем отказаться от масок пока не получится, но можно устранить побочные явления от них, каждый вечер выполняя простую разминку. Она состоит всего из 4 упражнений и займет не больше 5 минут.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОБЛАСТЬ ШЕИ И ЗОНУ НОШЕНИЯ МАСКИ

ПОСТАВЬ РЕБРО ЛАДОНИ ПОД УХО И, СИЛЬНО НАЖИМАЯ, проведи им сверху вниз 10 раз.

ЗАЖМИ УХО МЕЖДУ УКАЗАТЕЛЬНЫМ И СРЕДНИМ ПАЛЬЦАМИ. Води ими вверх-вниз 10 раз, сжимая и разжимая.

УПРАЖНЕНИЕ НА ВСЕ ЛИЦО

ПРИЖМИ РУКУ МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО К ЛИЦУ ТРЕУГОЛЬНИКОМ, чтобы большой палец был в зоне второго подбородка. Сильно нажимая, «поднимай» кожу вверх к внутреннему уголку глаза и затем к виску. Переверни ладонь и ребром опускай кожу вниз по боковой поверхности шеи. Повтори 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОТ ТОКСИНОВ ПАЗУХ НОСА

ПОСТАВЬ ЛАДОНИ С ДВУХ СТОРОН НА СПИНКУ НОСА И ПОДУШЕЧКАМИ ПАЛЬЦЕВ ДЕЛАЙ сильные отрывистые движения наверх от боковой поверхности носа до середины глаза. Это упражнение всегда нужно повторять 20 раз.

ЗАСЕКАЙ ВРЕМЯ

При постоянном ношении маски косметологи рекомендуют менять ее каждые 2 часа или обрабатывать специальным антибактериальным спреем.

ЧИСТО СРАБОТАНО

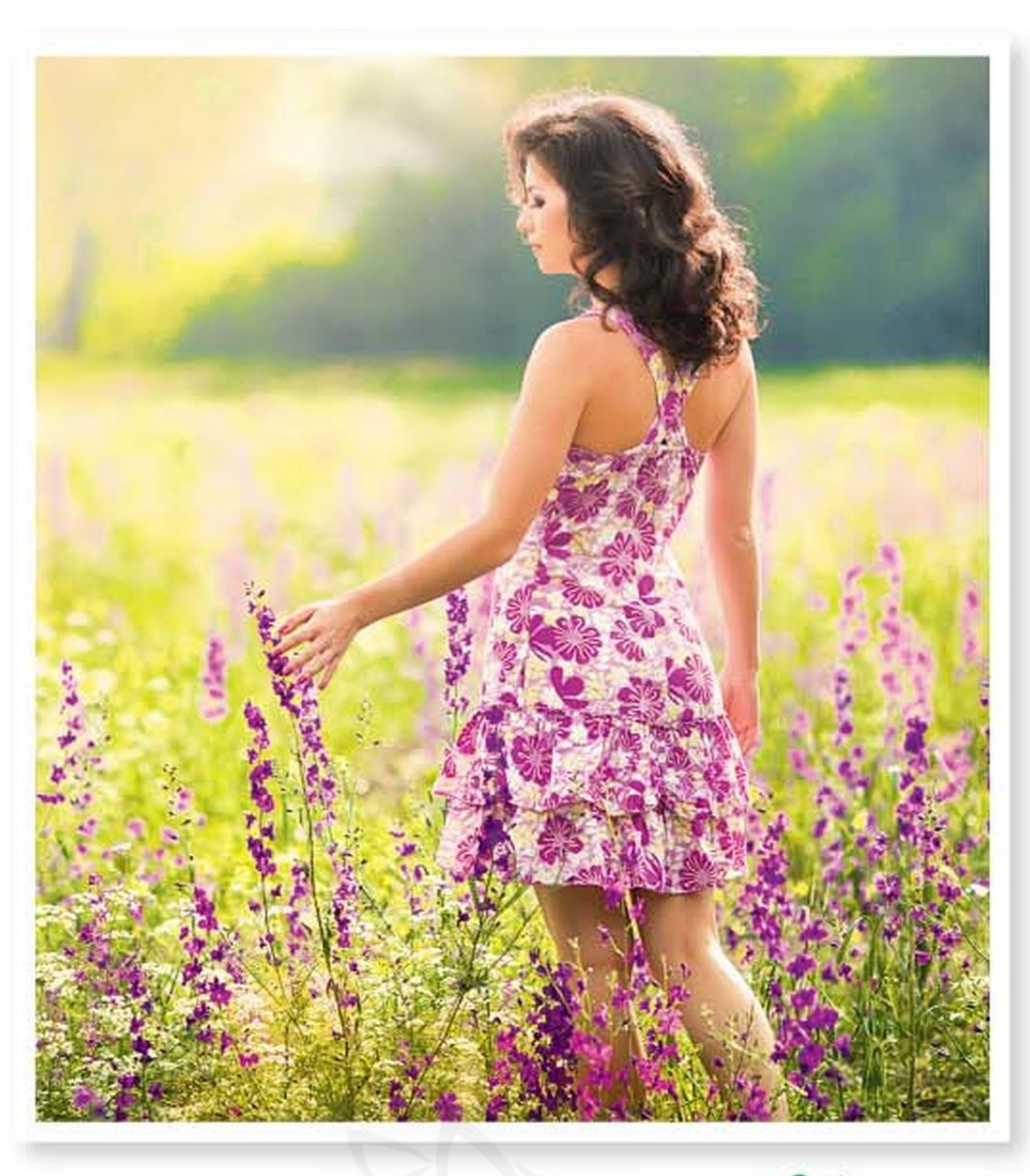
СИНТЕТИЧЕСКАЯ МАСКА ОБРАЗУЕТ ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ, в результате которого создаются благоприятные условия для размножения бактерий. Если ты пользуешься пудрой или тональным кремом, то кожное дыхание еще сильнее затрудняется и вероятность высыпаний возрастает. Чтобы предупредить эту ситуацию:

- **очищай кожу** всегда дважды;
- **после умывания пользуйся** тоником с противовоспалительным эффектом;
- **чередуй тоник с антибактериальным** аптечным средством (правда, при условии, что твоя кожа не склонна к сухости);
- **на ночь используй регенерирующий,** а не увлажняющий крем;
- **утром наноси** легкий нежирный увлажняющий флюид;
- **исключи** на время пудру;
- **выбирай BB-крем** вместо тонального средства;
- **минимум дважды в день делай массаж** ушных раковин и мест крепления маски (разминай их большими пальцами), чтобы ускорить кровообращение, обмен веществ и разогнать лимфу.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; PR







14 средств
~~4400 руб.~~
1490 руб.

СЛЕДУЙ ЗА МЕЧТОЙ

В новом «Лизабоксе» Dream Box собраны 14 средств, о которых раньше можно было только мечтать.

1. *Укрепляющий шампунь Diamond Strenght* **TRESseme.**
2. *Зубная щетка Ultra Soft* **Longa Vita.**
3. *Тени для век Glam Look* **Ffleur.**
4. *Блеск для губ Professional Vinyl* **Lamel.**
5. *Бронзовое молочко-хайлайтер* **Mixit.**
6. *Крем-бальзам для лица ультраувлажняющий Ichthyol P.S.O Control* **Dr. Stern.**
7. *Дневной антивозрастной крем с эффектом моментального преображения X-press Makeover* **Beautific.**
8. *Тушь для ресниц Love Amazing Effect* **Lilo.**

ОДНО ИЗ СРЕДСТВ
В ПОДАРОК
В КАЖДОМ БОКСЕ




Масло красоты для ногтей и кутикулы от **ZEITUN**

Антицеллюлитный скраб с натуральным кофе Coffee Coctail **EPSOM.PRO**









ЗАКАЖИ КОРОБОЧКУ!

1. **ЗАЙДИ** на lisa.ru/box/, выбери раздел «Купить».
2. **ОЗНАКОМЬСЯ** с наполнением коробочки.
3. **ПОЛОЖИ** «Лизабокс» в корзину.
4. **НАЖМИ** оформление.
5. **НЕ ЗАБУДЬ** указать промокод LBDREAM и получить дополнительную скидку 10%!

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ

9. *BB-крем натурально-бежевый* **Erborian (пробник).**
10. *Серия Filler Effect для волос* **TRESseme.**
11. *Крем для рук «Нероли и Орхидея»* **L'Adeleide.**
12. *Шариковый дезодорант «Свежесть бамбука и алоэ»* **Rexona.**
13. *Бальзам для губ натуральный в стике* **Mentholatum.**
14. *Питательная крем-маска для сухой кожи с компонентами NMF и маслом оливы* **Skin Helpers.**

Фото: PR

* Команда «Лизабокс» оставляет за собой право на замену 1–2 средств на аналогичные.



Дарья БОГАТОВА,
визажист, арт-директор школы макияжа ARTBANDA

В ТОНОВОМ РЕЖИМЕ

Эти 6 секретов нанесения тонального крема используют в работе визажисты. Запоминай!

1 **ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ЦВЕТ ТОНАЛЬНОГО КРЕМА,** нанеси на границу лица и шеи пробный мазок. Оттенки этих двух участков отличаются, и на лице кожа обычно светлее. Если мазок «растворяется» и его не видно, значит, тональный крем подходит идеально. Можешь нанести для сравнения несколько.

2 **ДЛЯ РАВНОМЕРНОГО НАНЕСЕНИЯ ЛУЧШЕ** использовать кисть кабуки из искусственного ворса. Благодаря круглой форме она отлично распределяет любое тонирующее средство, и покрытие получается более тонким.

3 **ТЕКСТУРУ ТОНА ПОДБИРАЙ ПО ТИПУ КОЖИ.** Для сухой подойдет с увлажняющими компонентами или ВВ-крем, для жирной – матирующее средство или компактный тон-пудра.

4 **ЕСЛИ НА ЛИЦЕ ПОКРАСНЕНИЯ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО** скрывать их плотным тоном. Достаточно выбрать с оливковым оттенком. А чтобы освежить «серую» уставшую кожу, нужен тональный крем с персиковым подтоном.

5 **ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ ЛЕГКИЙ** макияж и добиться эффекта «полупрозрачной» кожи, наноси тональную основу спонжем или кистью, предварительно смоченными в воде.

6 **ДЛЯ СТОЙКОСТИ ТОНА** нанеси под него праймер. Он может быть универсальным или разработанным под проблему кожи: нейтрализующий желтизну, подсвечивающий, увлажняющий.















1. *Тональная основа Even Better Clinical Serum Foundation SPF 20* **Clinique.**
2. *Тональный крем с естественным покрытием The Natural Transparent Foundation* **Seven7een.**
3. *Тональный крем Dream Satin Fluid* **Maybelline NY.**
4. *Тональная сыворотка с гиалуроновой кислотой* **Dr. Pierre Ricaud.**
5. *Тональный крем с эффектом сияния Milky Boost Cream* **Clarins.**

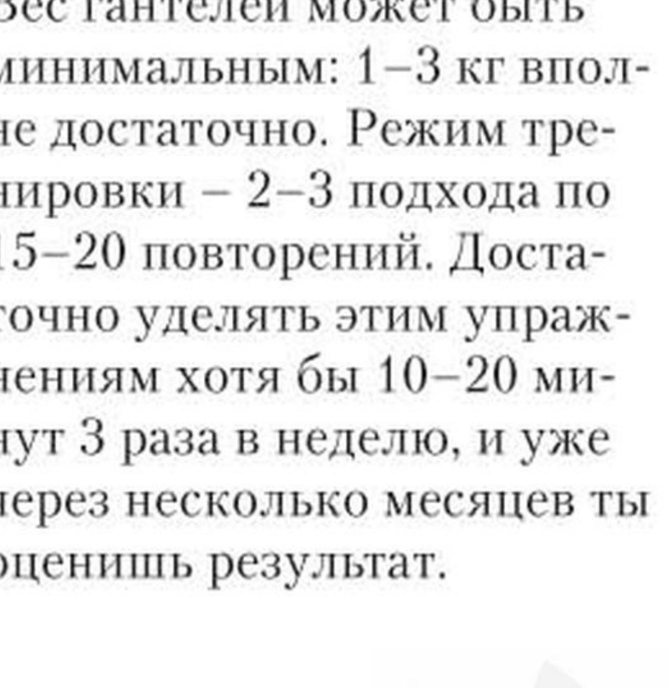
Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Valua Vitaly/stock.adobe.com

КАК ПОДТЯНУТЬ МЫШЦЫ РУК

Поднимаешь руку – и дряблый трицепс тут же себя выдает? Делай наш комплекс упражнений!

Чтобы руки были подтянутыми и красивыми, твои тренировки должны быть максимально разнообразными. Включи в них отжимания от пола (они отлично прорабатывают все мышцы рук) и упражнения с гантелями.

Вес гантелей может быть минимальным: 1–3 кг вполне достаточно. Режим тренировки – 2–3 подхода по 15–20 повторений. Достаточно уделять этим упражнениям хотя бы 10–20 минут 3 раза в неделю, и уже через несколько месяцев ты оценишь результат.



РАЗВЕДЕНИЕ РУК

укрепляет мышцы рук, груди и плеч



Ляг на спину, подними руки перед собой так, чтобы гантели были на уровне нижней части груди. Но ни в коем случае не выше! Иначе нагрузка будет больше распределяться на мышцы плеч. На вдохе отведи гантели в сторону, опуская локти чуть ниже корпуса. На выдохе сведи руки вместе.

■ ***Повтори упражнение 15 раз.***



РАЗГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

активно прорабатывает трицепс

Опустись на правое колено, левая нога – впереди. Наклони корпус вперед так, чтобы живот коснулся бедра. Отведи правую руку, согнутую в локте, назад, зафиксируй ее в этом положении. На выдохе разогни руку в локтевом суставе, на вдохе согни.

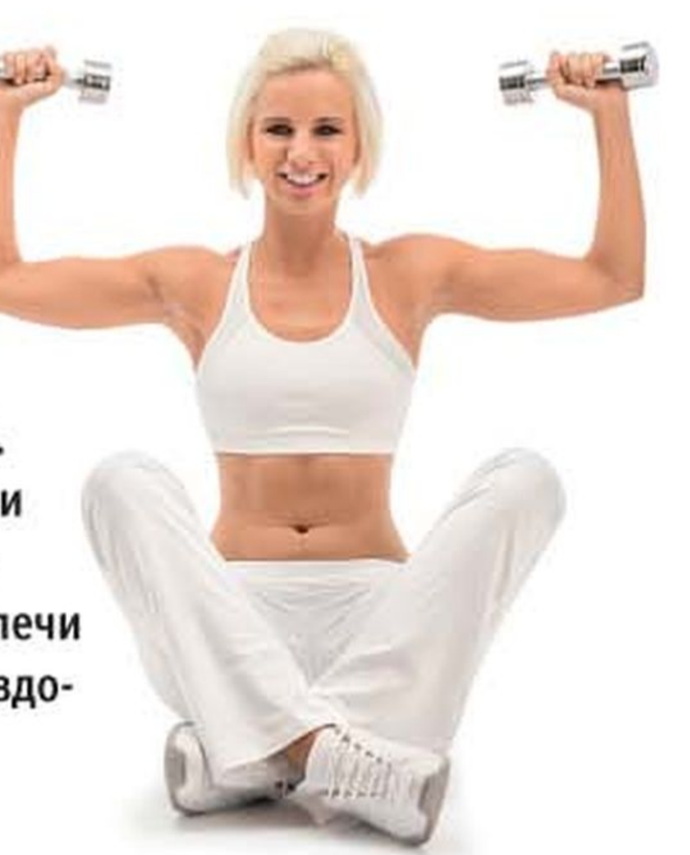
■ ***Повтори упражнение 15 раз.***

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ

прорабатывает мышцы плеч

Сядь на пол, разведи руки в стороны и согни в локтях под углом 90° (держи руки параллельно полу). На выдохе подними руки с гантелями над головой, старайся при этом держать спину прямо и не поднимать плечи вверх. Мышцы живота напряги. На вдохе вернись в исходное положение.

■ ***Повтори упражнение еще 15 раз.***



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

эффективно укрепляет все мышцы рук

Исходное положение, как на фото. Руки поставь чуть шире плеч на уровне груди (угол в плечевом суставе около 80°). На вдохе опустись вниз так, чтобы согнутые в локтях руки образовали угол 90°. На выдохе вернись в исходное положение.

■ ***Повтори 15 раз.***



Фото: CandyBox Images/Fotolia.com

КАК ПИТЬ ДАТЬ

Какой объем жидкости нам необходим в сутки и как понять, что организму ее не хватает? Целая наука!

Врачи и диетологи уверяют: чтобы быть здоровыми, стройными и красивыми, надо каждый день (а в жару – особенно!) пить побольше воды. Ведь вода поддерживает все обменные процессы в нашем организме и транспортирует к тканям и клеткам необходимые питательные вещества. Для любого живого существа вода – жизненно важный элемент. Без нее – в зависимости от обстоятельств внешней среды – человек может прожить не более нескольких дней.

ЧЕМ ОПАСНО ОБЕЗВОЖИВАНИЕ

Потеря 20–25% воды для человека смертельна. Причем серьезные расстройства наступают уже при потере 1% от общего количества воды в организме. Основные симптомы обезвоживания (дегидратации) – это чувство жажды и сухость во рту, уменьшение количества мочи и ее темный цвет, переутомление, слабость, головная боль, одышка и учащенное сердцебиение.

Процент содержания жидкости в тканях зависит от возраста – чем старше становится человек, тем ее меньше. Так, если организм новорожденного в среднем состоит из воды на 80%, то тело взрослого человека – уже на 2/3, а пожилого – только на 50%. Женский организм при одинаковом весе с мужским обычно содержит несколько меньше жидкости. При этом жировые клетки содержат мало влаги, поэтому ее количество в теле уменьшается с увеличением содержания жира.

В медицине существует такое понятие, как нулевой водный баланс. О нем говорят, если в течение суток поступление жидкости с напитками или пищей (в сумме порядка 2,5 л) равно ее потере. Есть и отрицательный водный баланс — когда потеря превышает объем поступления, он как раз и приводит к обезвоживанию.

НОРМА – ЭТО СКОЛЬКО?

В отношении суточных норм воды единого мнения в медицинской среде нет. Так, в американской литературе чаще всего встречается рекомендация женщинам выпивать в среднем 9 стаканов воды по 250 мл (2250 мл), а мужчинам – 13 (3250 мл). Российские источники (в частности, Большая медицинская энциклопедия) советуют ориентироваться на суточную норму воды по весу: 30–40 мл из расчета на 1 кг веса. То есть, например, человеку с весом в 70 кг надо выпивать около 2,1 л в день.

Питьевой режим и суточные объемы все же лучше подбирать индивидуально, в зависимости от веса, физической активности и состояния здоровья (чтобы сориентироваться, смотри нашу таблицу). Дело в том, что, например, при активных тренировках или в жару потребность в жидкости значи-



ПО СТАКАНЧИКУ?

ЭКСПЕРТЫ СОВЕТУЮТ ПИТЬ ВОДУ В ПРЕВЕНТИВНОМ РЕЖИМЕ. ТО ЕСТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ЗАХОЧЕТСЯ. ПОЧЕМУ?

У нас в подкорке установлены «счетчики» воды – осморецепторы: они включают чувство жажды только тогда, когда организм потерял 1% жидкости. Меньшую недостачу влаги «счетчики» не фиксируют. А именно такое систематическое недопивание 1–2 стаканов воды в день ведет к нарушению обмена веществ, отложению камней в почках и мочевом пузыре, набору веса и другим нежелательным последствиям.

Чтобы не допустить обезвоживания организма, можно установить себе на телефон напоминание о том, что пора пить воду. Очень удобно!

ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

В ЛАБОРАТОРНОЙ ПРАКТИКЕ ВОДНЫЙ БАЛАНС И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ОЦЕНИВАЮТСЯ ПО ОБЩЕМУ АНАЛИЗУ МОЧИ И АНАЛИЗУ КРОВИ.

Например, такие параметры, как гематокрит крови (показатель общего уровня эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов по отношению к плазме) и плотность мочи, превышающие норму, – это явные признаки отрицательного водного баланса или обезвоживания.

О том, что организм обезвожен, можно понять и по некоторым симптомам – образованию вязкой слюны и неприятному запаху изо рта.



тельно возрастает. Интенсивное потоотделение приводит к значительной потере минеральных солей, витаминов, а значит, возрастает потребность организма в них. В такой ситуации врач может посоветовать дополнительно пить 0,5 литра высокоминерализованной воды в сутки.

ЧТО ИМЕННО ПИТЬ?

Главный источник – чистая, невысокой минерализации, негазированная вода. Кофе и чай не только не восполняют дефицит влаги в организме, а, напротив, его усиливают, поскольку кофеин, содержащийся в этих напитках, обладает мочегонным эффектом. В случае с чаем этот эффект отчасти можно нивелировать, если использовать одну и ту же заварку несколько раз. Соки для регулярного пополнения водного баланса тоже не подходят.

- **Пить воду рекомендуется равномерными интервалами в течение дня,** примерно по половине стакана каждый час. А вот вечером и на ночь много пить нежелательно.
- **Стакан теплой воды, выпитый непосредственно перед приемами пищи, способствует снижению веса.** Этот способ поможет приглушить чувство голода, и за столом ты съешь меньше.
- **Если ты занимаешься спортом, выпей чай или воду за 1,5–2 часа до тренировки.** А непосредственно перед ней можно сделать глоток-другой воды, чтобы промочить горло. Некоторые инструкторы строго требуют – ни глотка во время тренировки. Ученые не согласны с ними. Когда мы активно двигаемся, температура тела повышается, обменные процессы ускоряются, а вместе с ними возрастает потребность в воде. В мышцах активно образуется молочная кислота: если ее своевременно не «вымыть», они будут болеть.
- **Не пей минералку постоянно для утоления жажды.** Высокоминерализованную (лечебно-столовую или лечебную) воду можно употреблять только по рекомендации врача, чтобы восполнить дефицит солей, и не более 0,5 л в день. Также повышенная газация такой воды может оказать неблагоприятное воздействие на органы желудочно-кишечного тракта.
- **Для регулярного употребления подходит только низкоминерализованная вода,** в которой содержится не более 1 г солей на литр, или столовая.

КАК РАСПОЗНАТЬ НЕДОСТАТОК В ОРГАНИЗМЕ ВОДЫ

Выявить в домашних условиях дегидратацию или гипергидратацию (избыток) можно по моче. Темный цвет и редкие позывы к мочеиспусканию чаще всего свидетельствуют о недостатке жидкости, а очень светлый цвет – об избытке воды. Впрочем, на свойствах мочи могут также сказываться некоторые заболевания и прием лекарств.

ТЕСТ

ХВАТАЕТ ЛИ ТЕБЕ ВОДЫ?

1. Цвет лица не радует, кожа сохнет и шелушится.
2. Во рту часто пересыхает, губы постоянно запекаются и растрескиваются.
3. С утра до вечера, пока не вернешься домой, не возникает желания сбегать в туалет.
4. Ногти часто слоятся и ломаются.
5. Волосы сухие и ломкие, с секущимися концами.
6. Часто беспокоят запоры.
7. Суставы и позвоночник поскрипывают, когда потягиваешься и наклоняешься. Ты стала менее гибкой.
8. Никак не удается сбросить лишний вес.

Согласилась хотя бы с несколькими высказываниями? Пересмотри питьевой режим – твой организм сидит на сухом пайке!



Сколько жидкости тебе нужно

Вес, кг	При низкой физической активности	При умеренной физической активности	При высокой физической активности
До 60	1,55 л	2 л	2,3 л
60	1,85 л	2,3 л	2,65 л
70	2,1 л	2,55 л	3 л
80	2,5 л	2,95 л	3,3 л
90 и больше	2,4 л	3,3 л	3,5 л

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; ShutterStock/Fotodom.ru; puhhha/stock.adobe.com; sveta/stock.adobe.com

Диета доктора Борменталя: НИКАКИХ ЗАПРЕТОВ!

В этой системе питания разрешено есть абсолютно все (конечно, в разумных количествах). На сегодняшний день она считается одной из самых эффективных.

Способ питания, о котором идет речь, открыл вовсе не ученый по фамилии Борменталь, всем известный персонаж повести Булгакова «Собачье сердце». Просто в честь этого доктора в начале 2000-х психотерапевты М. А. Гаврилов и А. В. Бобровский назвали медицинский центр. Они же совместно с еще одним психотерапевтом, В. В. Ромацким, придумали диету, ставшую знаменитой на весь мир. Свое название она получила в честь центра.

КАК ОНА РАБОТАЕТ?

Главный принцип методики – избавление от психологических причин переедания, коррекция пищевых привычек и лечение расстройств пищевого поведения. Только так, по мнению разработчиков диеты, можно действительно сбросить вес. Система постоянно совершенствуется, но ее основной принцип остается неизменным. Она учит отличать настоящий голод от эмоционального (и, соответственно, не заедать его), позволять себе есть все (в рационе нет запрещенных продуктов, а есть суточная норма калорийности), но уметь расставлять грамотные приоритеты. Наконец, понимать, что ожирение опасно для здоровья. Диета доктора Борменталя относится к длительным, она подходит тем, кому необходимо избавиться от большого количества лишних килограммов.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

- **Основная задача – уложиться в разрешенное суточное количество калорий.** Необходимая калорийность – до 1000 ккал. Если ты занимаешься спортом – до 1200 ккал, при интенсивных занятиях – до 1500. В период болезни необходимо увеличивать калорийность на 200 ккал.
- **Питание должно быть дробным: лучше есть чаще, но меньше.** Интервалы между приемами пищи должны составлять от 3 до 5 часов. Завтрак ешь через полчаса после пробуждения, ужин – за 4 часа до сна.
- **Завтрак должен включать 30% от общего объема калорийности,** перекус – 10%, обед – 40%, полдник и ужин – по 10%.
- **Все съеденное за день необходимо обязательно записывать в дневник питания,** складывая калории продуктов.
- **Голодать нельзя.** Голод тормозит обмен веществ, и похудеть таким образом не получится.
- **Вся еда должна тебе нравиться.** То, что ты будешь есть без радости, не даст эффекта, ведь вкусовые рецепторы не будут удовлетворены, организму захочется «моральной компенсации».
- **Есть нужно только за столом и стараться делать это с удовольствием,** с приятными эмоциями – не делиться грустными новостями во время обеда, не смотреть тревожные передачи и т. п.
- **Не торопись есть,** прием пищи должен составлять не меньше 15 минут (лучше – больше). Тщательно пережевывай еду.
- **В каждый прием пищи включай белки.** Сладкое лучше есть утром. Обязательно ешь горячее, чтобы продлить насыщение.
- **Пей воду, но не заставляй себя делать это через силу.** Согласно создателям методики, вода не утоляет голод, поэтому пить ее, когда хочется есть, нет смысла – все равно организм скоро захочет получить нормальную пищу.
- **Предпочтительные способы приготовления блюд –** варка на пару, тушение, запекание.
- **Алкоголь разрешается,** но не больше двух бокалов в неделю.

ЧЕГО ЖДАТЬ?

Диета доктора Борменталя длительная. В качестве экспресс-способа скинуть 2–3 кг она не годится. Разрабатывалась она для тех, кто страдает ожирением или близок к нему. Минимальный курс диеты – 14 дней. За это время можно сбросить около 10 кг. Самый меньший вес, от которого реально избавиться за неделю диеты, – 3 кг. Все зависит от конституции, начального веса и других исходных данных.



ВЫХОД ИЗ ДИЕТЫ

После диеты можно увеличить суточную калорийность на 200 ккал. Чтобы вес не вернулся, важно понять причину, почему тебе хотелось переедать, изменить отношение к еде (не как к способу заедать стресс), и тогда поддерживать форму будет легко.



КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ

Большой плюс диеты доктора Борменталя – свобода в выборе продуктов. Каждый составляет себе ежедневный рацион самостоятельно. Но необходимо учесть несколько деталей.

- **Всю пищу обязательно нужно взвешивать,** чтобы точно знать ее калорийность. При приготовлении блюда сначала отдельно взвешиваются компоненты. Порция готового блюда также взвешивается.
- **Лучше составлять меню заранее на день или даже на несколько дней.** Так меньше риска съесть больше, чем рекомендуется.
- **На завтрак включи больше углеводов (жиры тоже разрешены).** В обед лучше есть белки, а ужин должен быть максимально легким – добавь в него овощи.

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Когда вносишь в дневник информацию о съеденных продуктах, для удобства держи на видном месте таблицы калорийности (их легко найти в Интернете).



Фото: Pixel-Shot/stock.adobe.com; Denise Kappa/stock.adobe.com



ЕЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

РЕАЛЬНАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА. Этот способ питания действительно эффективный и помогает похудеть, причем в длительной перспективе.

ЕСТЬ СВОБОДА В ВЫБОРЕ БЛЮД, ведь запрещенных тут нет – можно есть любую еду и пить любые напитки.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ. Организм при этой диете получает все необходимые полезные вещества.

МИНИМАЛЬНЫЙ РИСК СРЫВОВ. Так как разрешено есть все (причем даже рекомендуется регулярно баловать себя чем-то сладким, чтобы к нему не было тяги), сорваться не будет желания.



НЕОБХОДИМОСТЬ ЕЖЕДНЕВНО ВЕСТИ ДНЕВНИК и записывать каждый съеденный продукт. Это нужно делать даже после курса похудения, чтобы вес не возвращался.



СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ из-за сильного ограничения калорийности, особенно в первые недели. Возможны головокружения. Риск простуд и анемии.



ПОТЕРЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА (но это легко исправить физической активностью).

ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СОБЛЮДЕНИИ ДИЕТЫ на какой-то период вес может перестать снижаться, к счастью, только временно.

Внимание: *У этого рациона питания есть противопоказания! Если у тебя имеется какое-либо хроническое заболевание, обязательно посоветуйся с врачом. Диета Борменталя противопоказана беременным и кормящим женщинам, детям и подросткам до 18 лет и пожилым после 60.*

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК: 1 стакан чая без сахара, 2 яйца, маффин, салат из морской капусты.

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС: 2 дольки шоколада, кусочек сыра.

ОБЕД: вареный картофель, филе рыбы, грибной суп.

УЖИН: гречка с говядиной и тушеными овощами.

ВТОРОЙ ПЕРЕКУС: натуральный йогурт

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК: гречка, яблоко, яйцо, 1 стакан чая.

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС: салат из фруктов.

ОБЕД: рис с курицей, суп-пюре, чай.

УЖИН: овощной салат, вареные кальмары с капустой, чай.

ВТОРОЙ ПЕРЕКУС: кефир.

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК: 1 зефир, 1 стакан кофе, омлет.

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС: мясо индейки, цельнозерновой хлеб.

ОБЕД: гороховый суп, рис с телятиной и овощами, чай.

УЖИН: салат из свеклы, тушеная рыба, сок.

ВТОРОЙ ПЕРЕКУС: яблоко.

ДЕНЬ 4

РАЗГРУЗОЧНЫЙ: весь день можно пить в любом количестве кефир или отвар шиповника.

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК: овсянка с яблоками, 2 дольки шоколада, кофе или чай.

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС: салат из овощей и курицы.

ОБЕД: рассольник, рис с морской капустой, мармелад.

УЖИН: тушеные кабачки с телятиной, огуречный салат.

ВТОРОЙ ПЕРЕКУС: ряженка.

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК: гречка с морковью и индейкой, кофе.

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС: пирожное безе.

ОБЕД: 2 хлебца, рыбный суп, мясной салат, чай.

УЖИН: плов, салат из капусты, чай.

ВТОРОЙ ПЕРЕКУС: кефир.

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК: ветчина, яичница с помидорами, чай или кофе.

ПЕРВЫЙ ПЕРЕКУС: сэндвич с индейкой и огурцом.

ОБЕД: вареный картофель, салат с яйцом и пекинской капустой.

УЖИН: гречневая лапша с грудкой, йогурт.

ВТОРОЙ ПЕРЕКУС: творог.

МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ В БАНЕ ИЛИ БАССЕЙНЕ

На самом деле вероятность подхватить ЗППП бытовым путем очень низкая. Микроорганизмы, вызывающие венерические заболевания, неустойчивы во внешней среде. В бассейне, например, подцепить такую инфекцию практически нереально (в отличие от грибковой или кишечной). Даже если в воде рядом с тобой будет плавать ВИЧ-инфицированный или больной сифилисом, хлорированная вода быстро убьет возбудителей. Однако в общественных туалетах, если там не следят за обработкой поверхностей, есть риск инфицирования вирусом папилломы или герпеса. Но классические венерические заболевания – сифилис, хламидиоз, гонорея и трихомониаз – требуют контакта с кровью или слизистыми. Исключение – сифилис: он может передаваться через слюну, если пользоваться одной посудой с больным и плохо ее мыть. Так что в любом случае забывать о правилах гигиены не стоит.

ВАЖНО ***Имей в виду: на короткое время микроорганизмы, вызывающие «нехорошие» инфекции, могут сохранять жизнеспособность на теплых влажных вещах. Поэтому в бане или бассейне (да и дома тоже) не пользуйся чужим влажным полотенцем, мочалкой или другими предметами личной гигиены.***



СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ СРАЗУ

Далеко не всегда. При хорошем иммунитете заболевание (например, хламидиоз) может годами протекать без симптомов. Человек может даже не знать, что болен. И единственный способ выявить такую скрытую инфекцию – лабораторные анализы.



«НЕХОРОШИЕ» ИНФЕКЦИИ

Отвечаем на 4 самых частых вопроса о заболеваниях, передающихся половым путем.

ВАЖНО ***Первые признаки инфекции у женщин – необычные выделения из влагалища. У мужчин – уретрит (воспаление мочеиспускательного канала). Его симптомы – нарушение мочеиспускания и гнойные выделения. Все остальные симптомы (высыпания, увеличение лимфоузлов и т. д.) появляются, когда инфекция уже распространилась в организме.***



ПРЕЗЕРВАТИВ – НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЗППП

Да. Если он качественный, с неистекшим сроком годности и правильно используется, то риск заражения большинством ЗППП сводится к нулю. Исключение – наружные кондиломы и выраженная герпетическая инфекция. Но нужно помнить: презерватив можно использовать только вместе со специальными лубрикантами. Обычные кремы и мази для этого не подходят. Чтобы не повредить презерватив, не вскрывай упаковку пилкой или ногтями.

ВАЖНО ***А вот на различные гели, свечи и вагинальные таблетки в плане защиты от ЗППП рассчитывать не стоит. Эти средства содержат спермицидные вещества в недостаточном количестве, чтобы обезопасить хотя бы на 80–90%. К тому же возбудители многих ЗППП обитают не в семенной жидкости, а на половых органах и к спермицидам нечувствительны.***

ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ

Если был незащищенный половой контакт и в партнере уверенности нет, в первые часы после секса можно обработать интимные места антисептическим раствором (мирамистин, хлоргексидин и другие). Этот прием помогает на 80–90% снизить риск ЗППП. Но не на 100%. Так что лучшая профилактика – презерватив и здравый смысл.

ВАЖНО ***Имеет смысл обратиться к врачу в течение 5 дней после незащищенного секса. Есть экстренное медикаментозное лечение, которое может предотвратить развитие сифилиса, гонореи, хламидиоза и других инфекций. Но оно не поможет против ВИЧ и вируса папилломы человека (ВПЧ). Кровь на гепатиты, сифилис и ВИЧ сдают через 3 месяца после контакта. Раньше обследоваться смысла нет: антитела к этим заболеваниям в крови появляются не сразу после заражения.***

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru



Еще больше судоку разных уровней сложности ты найдешь в журнале «Лиза. Кроссворды. Судоку»

Развивайся играя

СУДОКУ – ОТЛИЧНАЯ ЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА. ОНА ТРЕНИРУЕТ МОЗГ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. РЕШАЯ СУДОКУ УТРОМ, ТЫ НАСТРОИШЬСЯ НА РАБОТУ, А ЕСЛИ ОКАЗАЛАСЬ В ПРОБКЕ, СУДОКУ ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ВРЕМЯ

НАЧНИ С ПРОСТОГО

8		1		6			5	
4						7	9	6
			2	5	4			
			6			5	3	1
		3	4		8	6		
2	9	6			5			
			9	1	3			
1	4	9						8
	7			4		9		2

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ

7					2	8		
9			7		8	4		
8					3	5		
	5			8			6	
	8			4			1	
	3			9			2	
		4	6					9
		2	8		9			7
		8	1					3

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

8					7	5		
9					2	3		
4					8	6		
	7			5			4	
	8			6			2	
	1			4			9	
		8	1					7
		6	3					1
		2	9					8

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ

					7			5
	1				9			2
	3				6			8
		9		4		1		
		2		8		6		
		7		1		9		
9			3				4	
6			2				7	
8			5					

УЛЫБНИСЬ

Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят. Поэтому дворник выкинул метлу и купил ружье.

– Как вы вообще додумались в ведомости на зарплату пририсовать себе лишний ноль?
– Я художник, я так вижу.

ОТВЕТЫ № 22–2021

8	3	1	7	6	9	2	5	4
4	5	2	3	8	1	7	9	6
9	6	7	2	5	4	1	8	3
7	8	4	6	9	2	5	3	1
5	1	3	4	7	8	6	2	9
2	9	6	1	3	5	8	4	7
6	2	8	9	1	3	4	7	5
1	4	9	5	2	7	3	6	8
3	7	5	8	4	6	9	1	2

7	6	3	4	5	2	8	9	1
9	2	5	7	1	8	4	3	6
8	4	1	9	6	3	5	7	2
1	5	9	2	8	7	3	6	4
2	8	7	3	4	6	9	1	5
4	3	6	5	9	1	7	2	8
3	7	4	6	2	5	1	8	9
5	1	2	8	3	9	6	4	7
6	9	8	1	7	4	2	5	3

8	6	3	4	9	7	5	1	2
9	5	7	6	1	2	3	8	4
4	2	1	5	3	8	6	7	9
6	7	9	2	5	1	8	4	3
3	8	4	7	6	9	1	2	5
2	1	5	8	4	3	7	9	6
5	4	8	1	2	6	9	3	7
7	9	6	3	8	4	2	5	1
1	3	2	9	7	5	4	6	8

2	9	6	8	3	7	4	1	5
7	1	8	4	5	9	3	6	2
4	3	5	1	2	6	7	9	8
5	6	9	7	4	2	1	8	3
1	4	2	9	8	3	6	5	7
3	8	7	6	1	5	9	2	4
9	2	1	3	7	8	5	4	6
6	5	3	2	9	4	8	7	1
8	7	4	5	6	1	2	3	9

ТЕЛО КАК УЛИКА

10 советов и техник, которые помогут принять себя и свое отражение в зеркале.

Мы живем в мире, где нам постоянно твердят, как важно любить и принимать себя. Но что делать, если не получается? Прежде чем привлекать психолога, как делают многие, когда понимают, что поднять самооценку самостоятельно не получается, человек (в данном случае ты) должен попробовать полюбить свое тело самостоятельно.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Начни с того, что составь список того, что тебя в себе не устраивает. Будь максимально придирчива, как говорится, ни в чем себе не отказывай: чем больше пунктов, тем проще будет дальше. А теперь отложи список на пару дней, засунув его в самый дальний угол или труднодоступный ящик стола. Когда 48 часов (или около того) истекут, достань и посмотри на него экспертным взглядом:

- Какие вещи в списке объективные, а какие не очень?
- Что ты можешь изменить прямо сейчас, а что – в долгосрочной перспективе?

Например, «ужасные синяки под глазами» можно замаскировать макияжем, а по поводу кошмарной прически обратиться к стилисту. Для «не лезу ни в одни джинсы» придуманы тренировки, в том числе домашние. А «короткие и толстые ноги» можно так обыграть одеждой, что сама Синди Кроуфорд позавидует.

Четко понимая, что именно тебе в себе не нравится, ты можешь составить план действий, который даст силы и уверенность. Кстати, не исключено, что в процессе «корректировки» внешнего облика ты поймешь, что прекрасна и без всяких изменений.

1 ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

По мнению специалистов, это очень простая, но крайне эффективная техника: надо сотворить себе кумира и вдохновляться им. Найди одну или несколько знаменитостей своего возраста с похожими параметрами и, может, даже увлечениями. Теперь посмотри на фото этих женщин, включая снимки без макияжа и фотошопа, почитай интервью, где они рассказывают об уходе за собой, принятии собственного тела и внешности, о борьбе с комплексами. Сейчас это крайне актуальная тема, так что такие материалы точно есть. Делай это раз в день. И увидишь – очень скоро тебе будет гораздо легче с самой собой.

2 ВНУТРИ СЕБЯ Я ТАНЦУЮ

Ты когда-нибудь думала, почему иногда даже невероятные красавицы выглядят блекло и неинтересно, тогда как самые обычные девушки с ничем не примечательной внешностью могут зайти в помещение – и свести всех с ума? Ответ простой: внутренний огонь. Разжечь его здорово помогают танцы. Кстати, психологи, работающие с клиентами с проблемой неприятия себя, рекомендуют их в качестве дополнительной терапии. Танцы помогают раскрепоститься, учат лучше понимать свое тело и дают такой невероятный заряд энергии, что даже если ты будешь ходить на них всего пару раз в неделю, «гореть» внутри будет 24/7.

Какой вариант лучше выбрать? Рекомендуем посетить сразу несколько тренировок, чтобы потом определиться с подходящей. Но одними из самых раскрывающих женскую энергию занятий считаются zumba (неофициальное название «Двигай попой») и pole dance (танцы на шесте).

3 «САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ»

Помнишь фильм Геральда Бежанова, в котором из простой и понятной девушки



Нади Клюевой (ее блестяще сыграла Ирина Муравьева), пытались слепить сложную и многогранную королеву красоты? Оказалось, что для счастья все это не так уж и важно – важно оставаться собой и быть рядом с людьми, с которыми тебе хорошо. Но речь сейчас не об этом, а об аутотренинге.

Можешь смеяться, но такие штуки и правда работают. Главное, практиковать их регулярно и лучше про себя (особенно если ты живешь не одна), чтобы избежать удивленных взглядов. Обязательно напиши индивидуальный текст, который будет подходить именно твоей и ничьей больше ситуации. Хочешь оптимизировать процесс? Объедини самовнушение с массажем лица, например, скребком гуаша. Так через месяц ты станешь не только более уверенной в себе, но еще и получишь подтянутый овал лица.

КАК-ТО ЧЕРЕСЧУР...

Любить себя, конечно, здорово и важно, но здесь, как и со всем остальным в нашей жизни, можно переборщить. Чрезмерная концентрация на себе называется нарциссизмом, и обнаружить его не так просто, как может показаться. В отличие от греческого мифа, в реальном мире нарцисс – не просто тот человек, который бесконечно любуется собой. Тут речь идет о куда более сложном состоянии.

Вот признаки, по которым можно определить нарциссическое расстройство личности:

- человек требует постоянного (и часто чрезмерного) восхищения;
- имеет раздутое чувство собственной важности;
- преувеличивает свои достижения и таланты;
- верит, что он особенный и может общаться только с особенными людьми;
- смотрит свысока на людей «низшего класса»;
- использует других, чтобы получить то, что ему нужно;
- не признает чувства, мысли и потребности окружающих.

4 СИЛА ОКРУЖЕНИЯ

Пожалуй, это самый важный пункт. Если тебя окружают люди, которые постоянно указывают на твои недостатки во внешности, на то, что ты сделала не так, как неправильно себя вела и не туда посмотрела, ничего хорошего из работы над собой не получится. Ты можешь обращаться к лучшим специалистам и вывести свое сознание на принципиально иной уровень. Но как только ты вернешься домой и тебе снова скажут, что «ты что-то поправилась» или «эта вещь не для таких, как ты», счетчик любви к себе тут же обнулится. Поэтому хорошенько подумай, с кем ты общаешься и почему и нет ли в твоей жизни токсичных людей, с которыми коммуникацию пора прекратить или свести к минимуму. А как только такие будут обнаружены – расставайся с ними без сожаления. Все-таки ты у себя одна, а значит, достойна только самого лучшего.

5 НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Любить других нам проще, чем себя. И речь даже не о романтической любви, хотя о ней бесспорно тоже (женщина, находящаяся в отношениях с тираном, склонна до последнего оправдывать его действия). Речь о любви вообще. О комплиментах, умении видеть красоту. Только вспомни, сколько раз ты говорила подругам, коллегам и даже случайным девушкам в очереди, как хорошо они выглядят. А теперь вспомни, сколько раз перед выходом из дома ты смотрела на себя в зеркало и думала, что «здесь что-то не то» и «там как-то не так».

От этой нашей способности подмечать только худшее в себе и отталкивается популярная психологическая техника, которая предлагает посмотреть на себя со стороны, чужими глазами. Что бы ты подумала об этой женщине (то есть о себе), если бы увидела ее в салоне красоты или магазине? А если бы была знакома с ней чуть больше и чуть глубже? Приучи себя каждое свое действие рассматривать с двух позиций: обычной (часто это происходит бессознательно, так что от нее, по крайней мере сначала, никуда не денешься) и «сестринской» – будто оцениваешь любимую сестру или лучшую подругу.

Со временем такой подход войдет у тебя в привычку, и ты станешь относиться к себе – идет ли речь о твоем внешнем виде или поведении – куда мягче, чем раньше.

ЕЩЕ 5 СПОСОБОВ ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

6 ФОТОСЕССИЯ. Дает те же преимущества, что и техника «Смотри на себя чужими глазами». Только работает быстрее: если у тебя есть проблемы с принятием собственной внешности, то красивые фото, которыми ты любуешься, можно выложить в соцсети и заработать кучу «лайков», которые хорошо влияют на самооценку.

7 МЕДИТАЦИЯ. Ученые давно доказали, что она полезна для нашего здоровья: от снижения рисков болезней сердца до внутренней гармонии. Причем медитировать не обязательно в позе лотоса и в абсолютной тишине. Можно включить любимую музыку, уютно устроиться среди подушек и 5–10 минут с закрытыми глазами думать о том, какая ты красивая и как все у тебя хорошо. Звучит отлично, правда?

8 ШОПИНГ. Если радовать себя за каждую победу, есть опасность превратиться в шопоголика. Но она, будем справедливы, не такая сильная. Зато если ты начнешь дарить себе какие-то мелочи – от пирожного до шарфика – за дни или недели, когда ты была молодец, подмечать успехи захочется чаще. Со временем мозг перестроится, и делать это ты будешь даже без «допинга»-шопинга.

9 КРАСИВАЯ ОДЕЖДА. Эта техника немного связана с предыдущей. Ее полезно применять тем, у кого проблемы с внешней стороной вопроса. Не нравится, как ты выглядишь? А, может, дело не в тебе, а в одежде? Старые джинсы и растянутые футболки никого не красят. Зато красное платье (цвет выбран неслучайно, его считают психологически «сильным») или леопардовые туфли (не обязательно на шпильке, каблук может и должен быть удобным и устойчивым) – очень даже.

10 ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК. Самый простой способ полюбить себя – это спросить того, кто находится рядом с тобой, за что он тебя любит. Если у вас в семье не принято разговаривать «про очевидное», это нужно скорее исправить: комплименты от мужчины, с которым ты «и в огонь, и в воду», работают лучше всяких методов, техник и терапий. И чем чаще он тебе их говорит (а ты ему), тем лучше для вас обоих.

Худеем к лету с помощью блюд, богатых белком

Создай свою книгу рецептов от «Лизы»!

Низкоуглеводное меню

СВИНАЯ ВЫРЕЗКА С ЖАРЕНОЙ БРОККОЛИ





НА 4 ПОРЦИИ: • **120 г сырокопченого бекона** • **500 г замороженной брокколи** • **7 ст. л. растительного масла** • **600 г свиной вырезки** • **4 крупных яйца** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бекон нарезать мелкими кубиками. Брокколи отварить в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин. Откинуть на сито и несколько раз обдать холодной водой.
2. В сковороде нагреть 1 ст. л. масла и обжарить бекон. Положить брокколи, влить оставшееся масло и жарить на слабом огне 5 мин. Посолить и поперчить.
3. Свиную вырезку вымыть, хорошо обсушить и нарезать кусочками толщиной 1 см. Натереть солью и перцем, оставить на 30 мин. Обжарить на 4 ст. л. растительного масла с обеих сторон до готовности.
4. Из яиц приготовить 4 яичницы на сковороде, используя оставшееся растительное масло. На стол подать с жареной вырезкой и брокколи.



СУП С КРЕВЕТКАМИ

НА 2 ПОРЦИИ: • **700 г рыбного филе** • **1 луковица** • **50 мл белого сухого вина** • **по 4 веточки укропа и петрушки** • **1 ч. л. лимонного сока** • **30 г очищенного миндаля** • **7 ст. л. оливкового масла** • **100 г моркови** • **1/2 стебля лука-порея (белая часть)** • **200 г замороженных креветок** • **100 г замороженного горошка (можно в стручках)** • **соль** • **перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу залить 800 мл воды, добавить очищенную луковицу и варить 40 мин. Бульон процедить, филе разделить на кусочки.
2. Для песто укроп и петрушку измельчить блендером с лимонным соком, миндалем и 5 ст. л. масла. Посолить и поперчить.
3. Морковь и лук-порей нарезать, подрумянить на оставшемся масле. Бульон вскипятить, положить овощи и варить 5 мин. Добавить креветки, горошек, посолить и поперчить. Варить 5 мин.
4. Положить кусочки рыбы и довести до кипения. Суп разлить по тарелкам и подать с охлажденным песто из укропа и петрушки.

КУРИЦА С ЦУКИНИ

НА 4 ПОРЦИИ: • **по 2 веточки кинзы, базилика и мяты** • **4 веточки петрушки** • **2 зубчика чеснока** • **1 ст. л. каперсов** • **2 филе анчоусов** • **120 мл оливкового масла** • **1 ст. л. бальзамического уксуса** • **1 ст. л. горчицы** • **4 куриных филе** • **4 ст. л. растительного масла** • **800 г цукини** • **соль** • **перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для соуса кинзу, базилик, мяту и петрушку поместить в чашу блендера. Добавить очищенный чеснок, каперсы, анчоусы, уксус и горчицу. Измельчить блендером, посолить и поперчить.
2. Куриное филе обжарить до полной готовности с обеих сторон на растительном масле. Посолить и поперчить.
3. Цукини натереть на специальной терке для корейской моркови. В кастрюле вскипятить воду, добавить соль. Опустить в нее нарезанные цукини и варить 2 мин.
4. Цукини откинуть на сито и затем перемешать с зеленым соусом. Разложить по тарелкам и подать с жареным куриным филе.



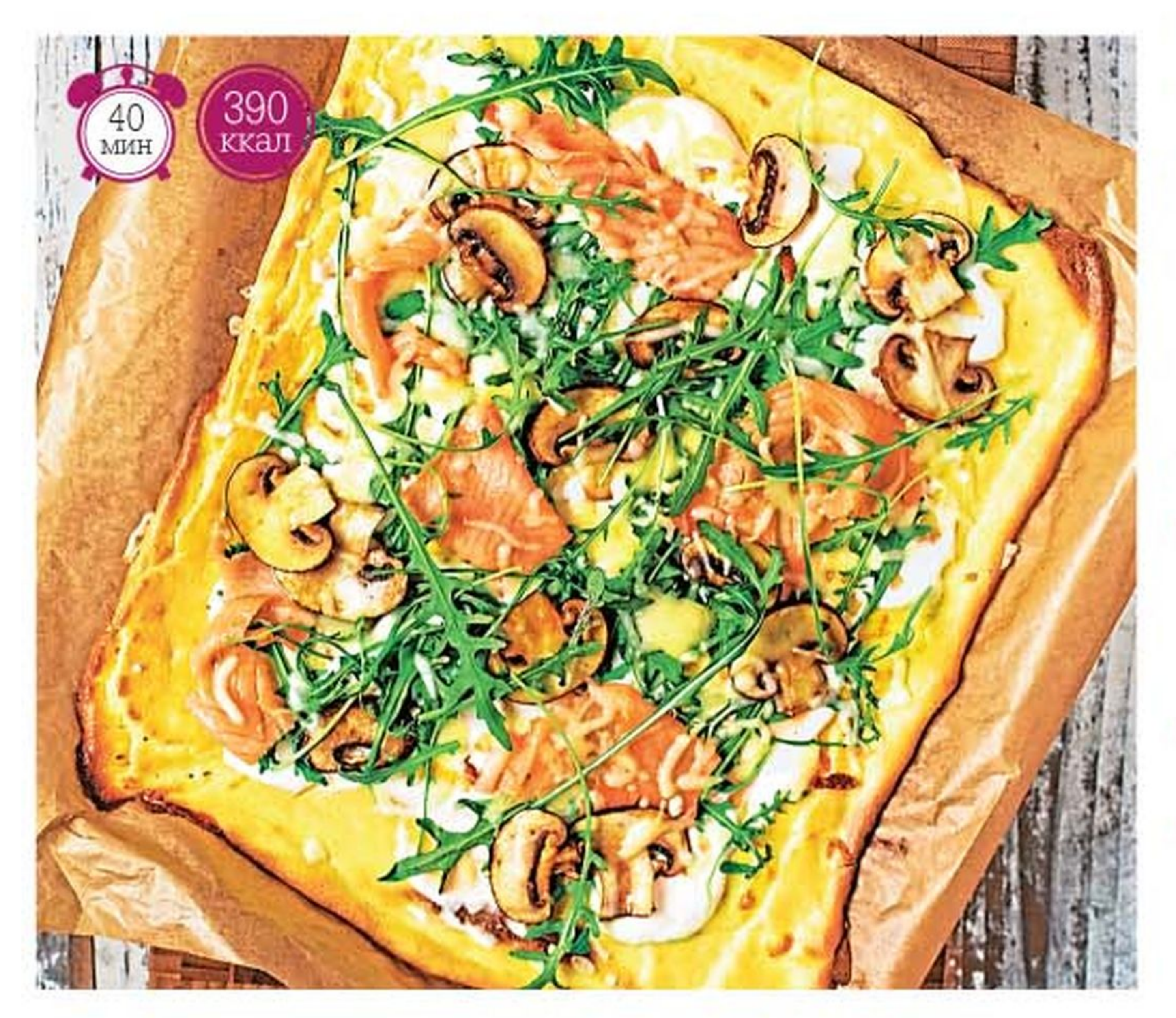


Фото: Burda Media

ПИРОГ С ЛОСОСЕМ

НА 2 ПОРЦИИ: • **2 яйца** • **100 г творога** • **20 г льняной муки** • **130 г тертого сыра** • **30 г руколы** • **4 шампиньона** • **3 ст. л. оливкового масла** • **60 г сметаны (30%)** • **1 ч. л. консервированного хрена** • **100 г копченого лосося** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разделить на желтки и белки. Желтки перемешать с творогом, мукой и 100 г тертого сыра. Посолить и поперчить. Взбить белки и подмешать к мучной массе. Распределить тесто по противню, выстланному пергаментом. Выпекать 10–15 мин при 180°.
2. Руколу вымыть и обсушить. Грибы нарезать тонкими ломтиками и обжарить на масле. Посолить и поперчить.
3. Противень с основой пирога достать из духовки и дать немного остыть. Сметану смешать с хреном и распределить сверху. Разложить грибы, рыбу и руколу. Посыпать оставшимся сыром и выпекать 10 мин.

Десерты с печеньем

ТОРТ ТИРАМИСУ С ГОРЬКИМ ШОКОЛАДОМ





НА 8 ПОРЦИЙ: • **225 г сливочного масла** • **230 г сахарной пудры** • **4 яйца** • **200 г муки** • **2 ч. л. разрыхлителя** • **25 г порошка какао** • **80 мл молока** • **80 мл сваренного эспрессо** • **1 ст. л. тростникового сахара** • **3 ст. л. коньяка** • **200 г маскарпоне** • **300 мл сливок (33%)** • **22 штуки печенья савоярди** • **50 г горького шоколада**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло нарезать кубиками и сложить в чашу миксера. Оставить при комнатной температуре на 30 мин.
2. Форму диаметром 20 см смазать любым жиром. Масло взбить с 200 г сахарной пудры. По одному добавить яйца. После каждого массу тщательно перемешивать.
3. Сверху просеять муку, разрыхлитель и какао. Влить молоко и взбить. Вылить в форму и выпекать 50 мин при 190°.
4. Эспрессо подогреть с сахаром и коньяком. Для крема оставшуюся сахарную пудру перемешать с маскарпоне. Сливки взбить. Соединить с массой из маскарпоне.
5. Остывшую основу торта разрезать на 3 пласта. Каждый пропитать остывшим эспрессо. Промазать кремом и сложить друг на друга. Бока торта смазать кремом, по окружности торта установить печенье. Убрать в холодильник на 3 ч. Перед подачей украсить наструганным шоколадом.



БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

НА 8 ПОРЦИЙ: • **6 яиц** • **щепотка соли** • **210 г сахара** • **120 г муки** • **60 г кукурузного крахмала** • **500 мл молока** • **2 желтка** • **100 мл сливок (33%)** • **150 г сладких палочек** • **100 г горького шоколада**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Духовку нагреть до 190°. Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить миксером с солью до крепких пиков.
2. Желтки взбить миксером со 130 г сахара до пышной массы. Добавить белки и быстро перемешать.
3. Сверху просеять через мелкое сито муку и 20 г крахмала. Перемешать. Тесто выложить на противень, выстланный кулинарным пергаментом, и разровнять в пласт. Выпекать около 12 мин.
4. Получившийся корж выложить вместе с бумагой на влажное полотенце. Накрыть вторым влажным полотенцем и перевернуть. Бумагу снять. Пласт свернуть рулетом и дать остыть.
5. Для крема оставшийся крахмал залить 100 мл молока и перемешать венчиком, чтобы не было комочков. Желтки взбить с получившейся смесью. Добавить 400 мл молока и перемешать.
6. В ковшике карамелизовать оставшийся сахар. Добавить желтково-молочную смесь и, постоянно помешивая венчиком, довести до кипения. Варить 2 мин. Снять с огня и дать остыть.
7. Бисквитный пласт развернуть и покрыть 2/3 получившегося крема. Свернуть рулетом. Верх покрыть оставшимся кремом.
8. Шоколад растопить и полить им палочки. Выложить их на рулет, прижимая к поверхности. Убрать в холодильник на 1 ч.

КАРАМЕЛЬНЫЕ ШАРЛОТКИ С МАСКАРПОНЕ

НА 2 ПОРЦИИ: • **18 штук прямоугольного печенья** • **7 г желатина** • **250 мл сливок (33%)** • **20 г сливочного масла** • **50 г тростникового сахара** • **50 мл яичного ликера** • **250 г маскарпоне**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

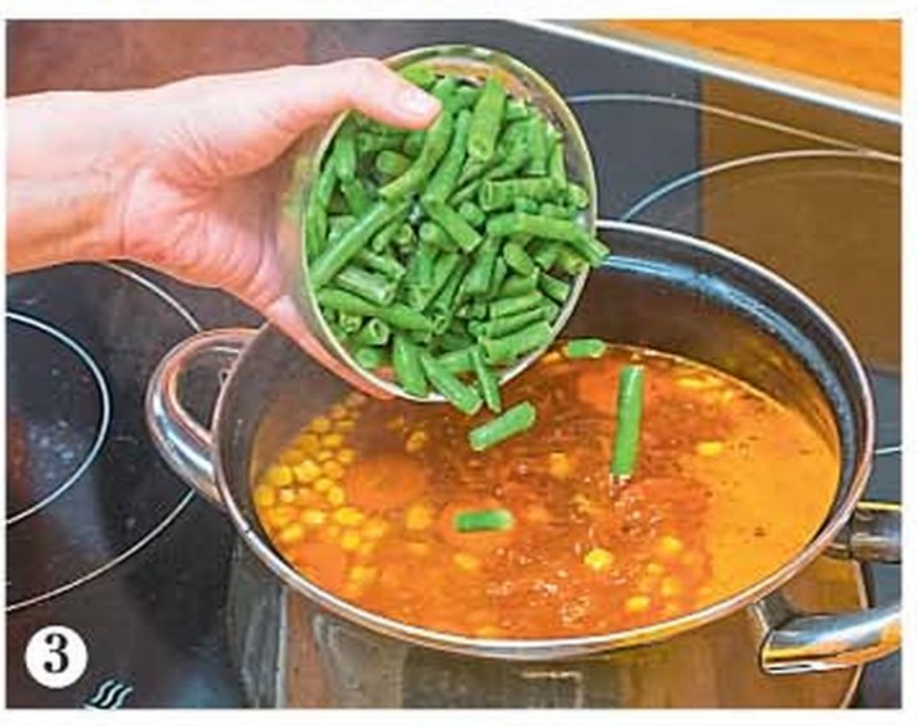
1. Две маленькие формочки диаметром около 8 см выстелить пищевой алюминиевой фольгой. По окружности установить вертикально по 8 штук печенья. Оставшиеся раскрошить и распределить по донышкам.
2. Желатин насыпать в небольшую миску и залить 50 мл холодной воды. Оставить на 15 мин. Сливки (60 мл) налить в ковшик. Добавить 5 ст. л. воды и наструганное сливочное масло. Поставить на средний огонь и нагреть до 40°.
3. В другой ковшик насыпать тростниковый сахар и залить 3 ст. л. воды. Карамелизовать до золотистого цвета, постоянно помешивая. Влить приготовленную ранее сливочную смесь. Помешивая, варить 4 мин после закипания. Снять с огня и дать остыть до теплого состояния.
4. Желатин слегка отжать и распустить на горячей водяной бане. Ликер добавить в маскарпоне и перемешать. Сливки взбить миксером до получения пышной массы. Соединить со смесью из маскарпоне и желатином.
5. Получившийся крем выложить в формочки с печеньем. Полить карамельным соусом и убрать в холодильник на 2 ч.






1


2


3


4

ОВОЩНОЙ СУП С РОЖКАМИ



НА 6 ПОРЦИЙ: • **800 г говядины на кости** • **5 горошин черного перца** • **2 лавровых листа** • **1/2 клубня сельдерея** • **2 луковицы** • **2 моркови** • **2 ст. л. растительного масла** • **2 ст. л. томат-пасты** • **200 г замороженной стручковой фасоли** • **100 г замороженной кукурузы** • **100 г мелких макаронных изделий** • **2 ст. л. рубленой зелени** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

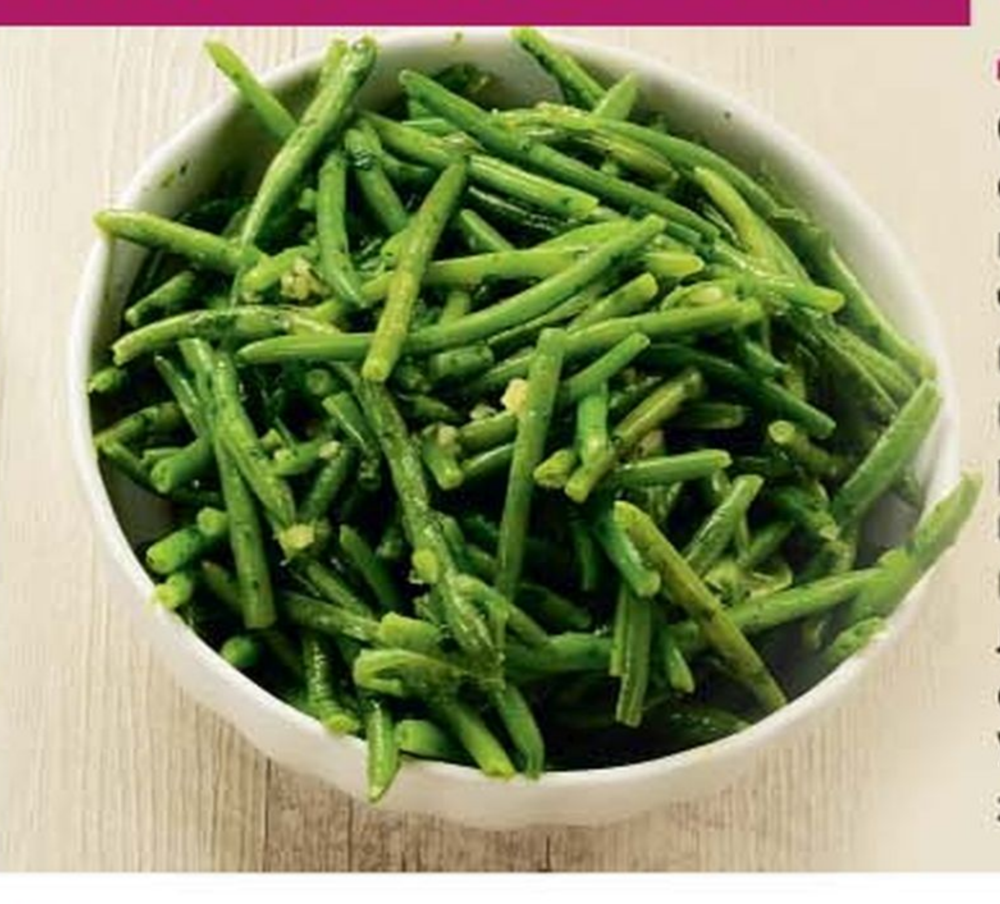
1 Мясо залить 3 л воды и довести до кипения. Пену снять, добавить перец горошком, лавровый лист и 1 неочищенную луковицу. Варить 2 ч. Бульон процедить, мясо отделить от кости и нарезать.

2 Сельдерей очистить и натереть на крупной терке. Оставшуюся луковицу порубить. Морковь очистить и нарезать кружочками. В сковороде на масле обжарить овощи. Добавить томат-пасту, влить 100 мл бульона, перемешать и тушить 10 мин.

3 Бульон довести до кипения, положить тушеные овощи и варить 5 мин после повторного закипания. Добавить фасоль и кукурузу, варить еще 5 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

4 В бульон с овощами положить макаронные изделия и варить на маленьком огне 7 мин. Огонь выключить. Суп оставить на горячей плите на 10 мин. Затем разлить по порционным тарелкам, в каждую добавить мясо и рубленую зелень.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!



ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Существует ли продукт, который можно есть с удовольствием, с пользой для организма, не опасаясь за фигуру? Мы отвечаем на этот вопрос утвердительно, имея в виду СТРУЧКОВУЮ ФАСОЛЬ. Что же произойдет с организмом, если ты будешь регулярно включать этот продукт в рацион? Прежде всего ускорится обмен веществ, так как в составе фасоли много калия, кальция, магния и марганца, способствующих хорошему метаболизму. Употребление ее самым лучшим образом скажется на зрении (спасибо органическому пигменту зеаксантину и провитамину А), а также на состоянии костной системы и кожи, благодаря высокому содержанию кремния. Ну и, наконец, скажем об энергетической ценности этих зеленых стручков, в 100 г которых – всего 24 килокалории. Поэтому если есть отварную фасоль в чистом виде, дополнив растительным маслом, или в компании других овощей, а также рыбы и птицы, то можно получить массу приятных бонусов для здоровья и сохранить прекрасную форму. Стоит попробовать!

Фото: К. Виноградов (5)/Burda Media; ShutterStock/Fotodom.ru

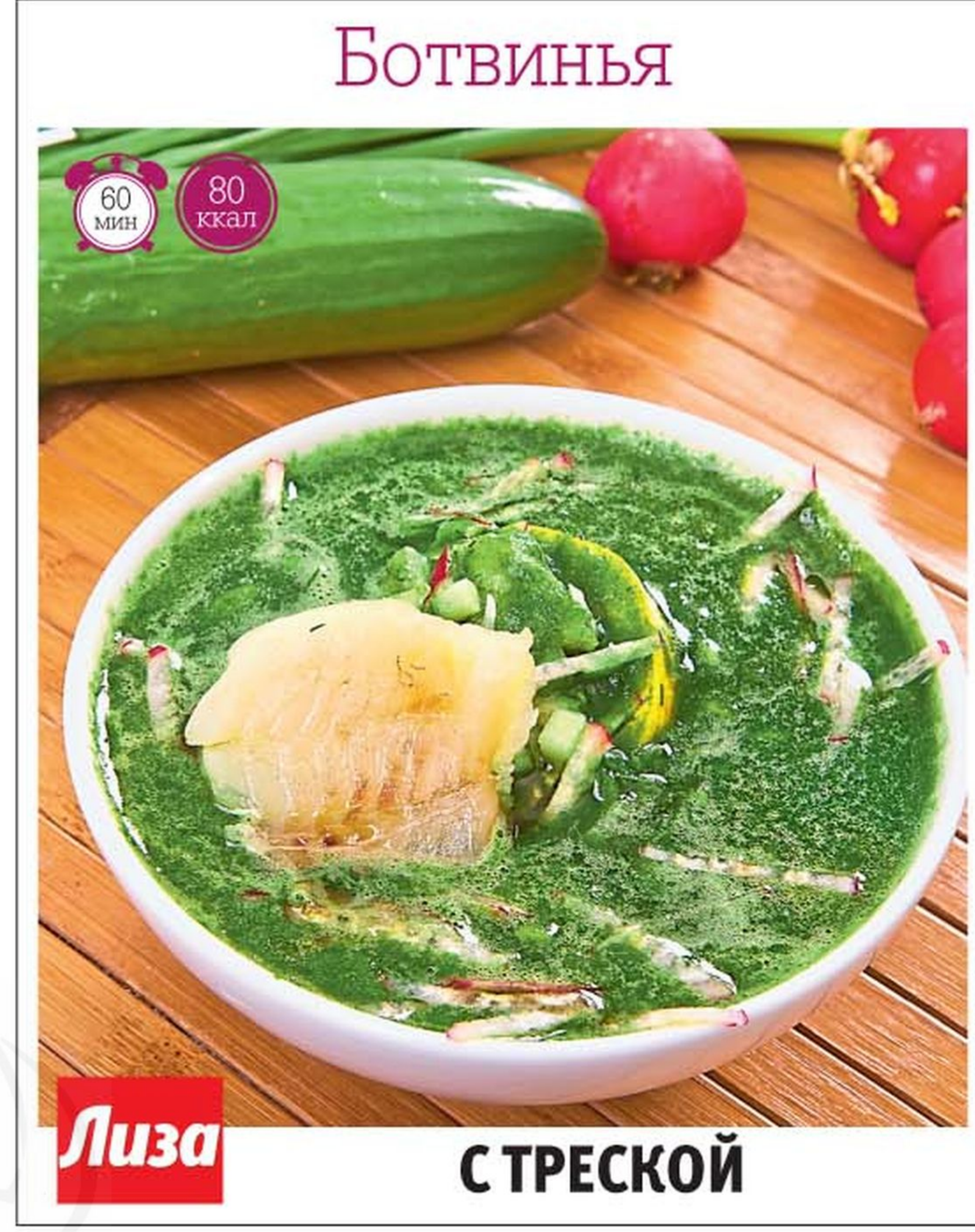
ГОТОВИМ СО ЩАВЕЛЕМ

Грузинский пирог



С ТАРХУНОМ

Ботвинья



С ТРЕСКОЙ

Закуска



С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

«Зеленые»



ВАРЕНИКИ

Фото: К. Виноградов (1), В. Билунова (1), О. Кулагин (2)/Burda Media

ГОТОВИМ СО ЩАВЕЛЕМ



Ботвинья с треской

НА 4 ПОРЦИИ:
• **500 г филе трески** • **1 морковь** • **1 луковица** • **3 горошины черного перца** • **1 лавровый лист** • **1 ст. л. консервированного хрена** • **по 500 г щавеля и шпината** • **1 огурец** • **100 г зеленого лука** • **50 г укропа** • **2 крупных плода редиса** • **1 л кваса** • **сахар и соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Рыбу вымыть, поместить в кастрюлю, залить 1,5 л воды и довести до кипения. Морковь и лук очистить и положить к рыбе. Добавить перец горошком, лавровый лист и варить 30 мин. Бульон процедить, рыбу разделить на кусочки.

2 Зелень перебрать, вымыть и мелко нарезать. Переложить в сотейник, влить 2 половника приготовленного рыбного бульона и поставить на огонь. Быстро довести до кипения и варить 2 мин. Снять с огня и измельчить в блендере.

3 Огурцы вымыть, хорошо обсушить и нарезать маленькими кубиками. Лук и укроп вымыть, обсушить и порубить. Редис вымыть и натереть на мелкой терке.

4 Подготовленные овощи и зелень соединить, добавить хрен, сахар и соль по вкусу. Перемешать и разложить по тарелкам. Залить квасом. В каждую тарелку положить кусочки рыбы и подать ботвинью на стол.




Грузинский пирог с тархуном

НА 8 ПОРЦИЙ:
Для теста: • **800 г муки** • **500 мл мацони или кефира** • **1 яйцо** • **1,5 ч. л. соды** • **1 ч. л. соли** • **100 г сливочного масла**
Для начинки: • **3 яйца** • **300 г тархуна или эстрагона** • **150 г щавеля** • **150 г зеленого лука** • **3 ст. л. растительного масла** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Для теста муку соединить с мацони, яйцом, содой, сахаром и солью. Перемешать, влить растопленное масло и вымесить тесто. Завернуть тесто в пленку и убрать в холодильник на 30 мин.

2 Для начинки яйца сварить вкрутую. У тархуна или эстрагона удалить стебли. Листочки нарезать. Щавель вымыть, нарезать полосками. Лук вымыть и нарезать колечками.

3 В сковороде нагреть масло, положить зелень. Влить 100 мл воды и тушить 3 мин. Посолить и поперчить. Яйца порубить и соединить с зеленью.

4 Тесто разделить пополам. Одну половину раскатать в круглый пласт и уложить в форму так, чтобы получились бортики. Сверху распределить начинку.

5 Второй пласт теста также раскатать в круглый пласт, накрыть начинку и защипать края. Из остатков теста можно сделать украшения и прикрепить их сверху. Выпекать 25 мин при 180°.



«Зеленые» вареники

НА 8 ПОРЦИЙ:
Для теста: • **450–500 г муки** • **1/2 ч. л. соли** • **125 мл молока** • **1 яйцо** • **1 ч. л. растительного масла**
Для начинки: • **300 г щавеля** • **2 ст. л. сахара** • **сметана для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Для теста в миску просеять муку с солью. Влить молоко, 4 ст. л. воды и масло. Вбить яйцо и вымесить тесто. Сформовать из него шар, завернуть в пленку и оставить на 1 ч.

2 Для начинки щавель вымыть и мелко нарезать. Посыпать сахаром и перетереть руками, чтобы выделился сок. Оставить на 20 мин.

3 Тесто раскатать на столе, подпыленном мукой, в очень тонкий пласт. С помощью стакана вырезать круги. Щавель отжать и переложить в тарелку.

4 В середину каждого кружка теста уложить немного щавелевой начинки. Сложить пополам и защипать края.

5 В кастрюле довести до кипения воду и посолить по вкусу. Опускать в нее порциями вареники и готовить по 2 мин после всплытия на поверхность.

6 Горячие вареники разложить по порционным тарелкам и подать на стол со сметаной.




Закуска с ореховым соусом

НА 4 ПОРЦИИ:
• **по 300 г щавеля и шпината** • **1 ст. л. яблочного уксуса** • **6 ст. л. оливкового масла** • **3 зубчика чеснока** • **60 г зеленого лука** • **по 2 веточки укропа и петрушки** • **100 г очищенных грецких орехов** • **150 мл сливок (33%)** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Шпинат и щавель перебрать и вымыть проточной водой. Переложить в кастрюлю и залить 2 л кипящей воды. Быстро довести до кипения и варить 1 мин. Откинуть на дуршлаг и обдать ледяной водой. Дать остыть и разложить по четырем порционным тарелкам.

2 Яблочный уксус взбить с оливковым маслом. Посолить и поперчить. Полить шпинат со щавелем на тарелках.

3 Для орехового соуса чеснок очистить. Зеленый лук, укроп и петрушку тщательно вымыть и хорошо обсушить, разложив на бумажном полотенце. Переложить в чашу блендера.

4 Грецкие орехи подрумянить на сухой сковороде без жира и дать остыть. Добавить в блендер к зелени и измельчить. Сливки взбить. Соединить с ореховой массой, посолить и поперчить.

5 Получившийся соус распределить по шпинату и щавелю. Можно украсить листочками зелени и орехами.

Фото: К. Виноградов (1), В. Билунова (1), О. Кулагин (2)/Burda Media

Вкусные блюда для маленьких непосед



СЭНДВИЧИ С КУРИЦЕЙ



НА 2 ПОРЦИИ: • 1 небольшое куриное филе (около 250 г) • 2 ст. л. растительного масла • 2 булочки для сэндвичей • 100 г плавленого сыра • несколько листьев салата • 1 небольшой свежий огурец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Посолить и поперчить по вкусу. Смазать растительным маслом и завернуть в фольгу. Запекать при 200° до готовности (около 40 мин). Дать остыть и затем нарезать тонкими ломтиками слегка наискосок.
2. Булочки разрезать поперек на половинки, каждую смазать плавленым сыром. Листья салата вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем.
3. Свежий огурец вымыть. Обсушить бумажным полотенцем и срезать кончики. Плод нарезать тонкими кружочками слегка наискосок.
4. На нижние половинки булочек поместить ломтики куриного филе, листочки салата, кружочки свежего огурца и снова куриное филе. Накрыть вторыми половинками, смазанными плавленым сыром. Сразу подать на стол.

40 мин 200 ккал

САЛАТ «ЛОДОЧКИ»

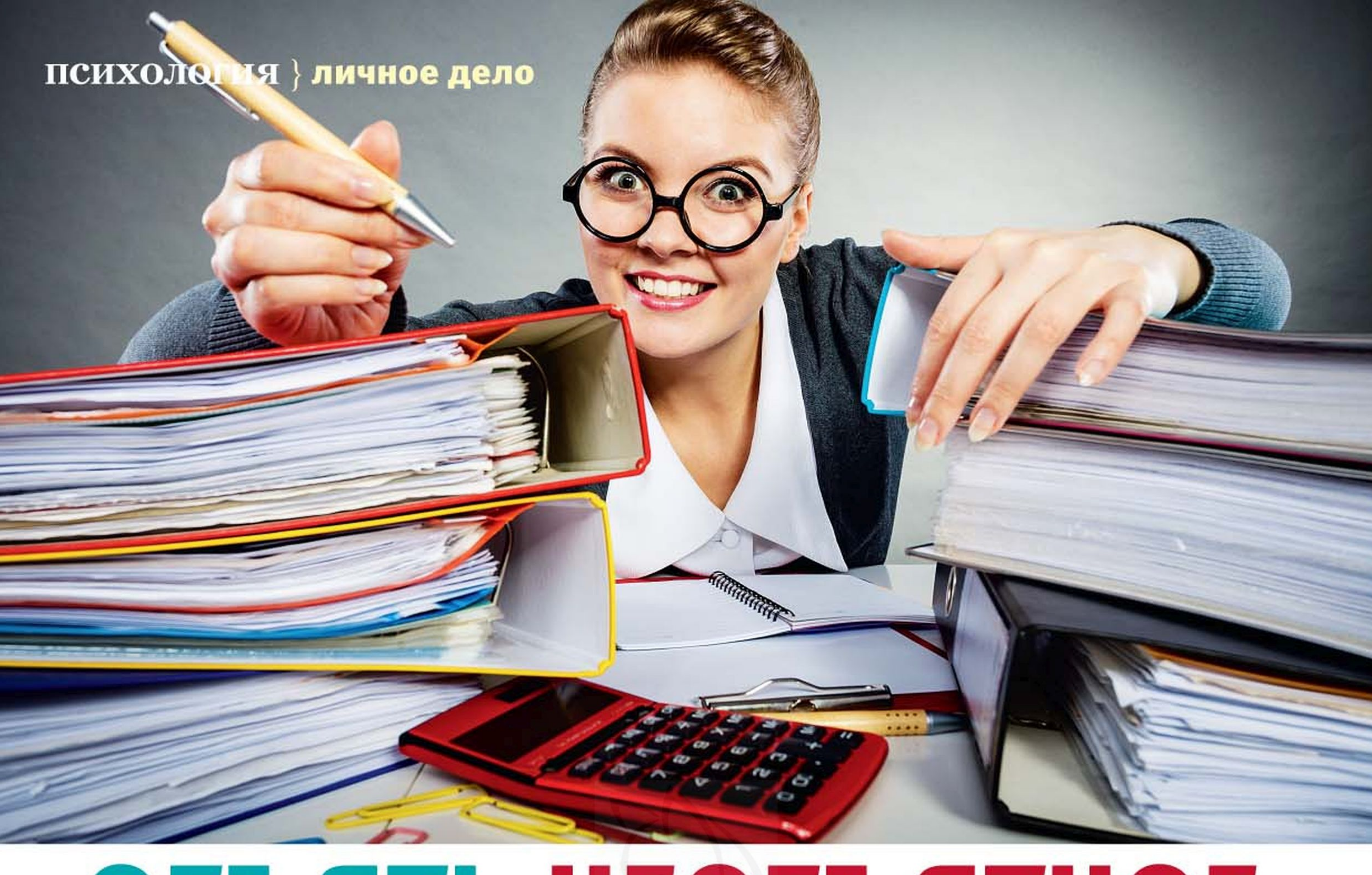
НА 4 ПОРЦИИ: • 4 яйца • 200 г крабового мяса • 150 г консервированной кукурузы • 150 г консервированных ананасов • 50 г листового салата • 150 г сметаны (30%) • 4 крупных свежих огурца • 1 стручок красного сладкого перца для украшения • соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца сварить вкрутую (10 мин), затем охладить проточной водой. Очистить и нарезать мелкими кубиками.
2. Крабовые палочки и ананасы мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками.
3. Соединить все подготовленные ингредиенты, посолить и перемешать со сметаной.
4. Огурцы вымыть, обсушить и разрезать вдоль на половинки. Удалить мякоть с семенами. Наполнить половинки огурцов получившимся салатом.
5. Из красного перца сделать треугольные «паруса». Наколоть на зубочистки и украсить «лодочки».

СОВЕТ **Высокое содержание воды и клетчатки в свежих огурцах способствует лучшему усвоению питательных веществ из других продуктов. Кроме того, регулярное употребление этих плодов улучшает работу органов пищеварения, особенно кишечника.**

Фото: К. Виноградов (1), О. Кулагин (1)/Burda Meedia



ОБЪЯТЬ НЕОБЪЯТНОЕ

17 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ РАБОЧИЙ ДЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫМ

Пытаясь повысить работоспособность и продуктивность, люди пытаются правильно распределять время, бороться с ленью и прокрастинацией. Есть и несколько хитрых приемов! Кстати, их можно комбинировать.

1 «НЕТ» МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Ее вред уже давно доказан: при выполнении нескольких дел одновременно человек теряет концентрацию, организованность и внимание к деталям. Поэтому старайся этого избегать. А упростить себе жизнь можно с помощью списка задач «To do list», который будет выстроен по принципу «одно за другим».

2 ОТДЫХАЙ

Перестань работать слишком много. Это подавляет продуктивность. Звучит парадоксально, но от стремления работать больше страдает эффективность труда. Найди баланс между работой и отдыхом, ведь твоя батарейка должна подзаряжаться!

3 МЕТОД «25 МИНУТ»

Его суть заключается в том, что для начала человек определяет задачу, которую ему необходимо выполнить, и ставит таймер на 25 минут. В это время нужно максимально работать, не отвлекаться и не делать ничего попутно. По истечении этого срока нужно дать себе отдохнуть, даже если задача решена не до конца.

Важно понимать, что 25 минут – это время, которое должно быть потрачено только на непрерывную работу. Иначе все «обнуляется» и начинается сначала. «Перемена» между циклами составляет 5 минут. После четырех 25-минутных «кроссов» делаются уже более длительные перерывы – по 20–30 минут.

4 РАЗРАБОТАЙ СИСТЕМУ

Составление распорядка дня намного эффективнее, чем обычная самодисциплина. Для этого используй метод «80 на 20», где 80% – это результат, а остальные 20% – потраченные усилия. На какие задачи ты тратишь 80% своего времени? На разбор почты, социальные сети? Помни, что это приносит всего лишь 20% пользы, и сосредоточься на нужных делах.

А какая часть труда приносит тебе 80% успеха, востребованность и уважение? Определи, какие действия повышают твою работоспо-

5 РАССТАВЬ ПРИОРИТЕТЫ

Прежде чем заниматься очередной задачей, задай себе четыре вопроса:

- зачем я это делаю;
- к чему это должно меня привести;
- правильно ли я это выполняю;
- есть ли от этого польза?

Отбрасывай какое-то дело, если оно не поможет тебе в достижении цели. Не путай развитие для расширения кругозора и развитие для продвижения именно в своей профессии.

Люди спрашивают себя: «Почему я не начальник? Я же гораздо умнее своего шефа». Нужно понимать, что эрудиция – это не всегда показатель ума. Например, чтение художественной литературы не поможет человеку, который работает водителем, продвинуться по служебной лестнице. Саморазвитие должно быть прикладным, если ты ставишь себе реальную цель. Отложи занятия, которые не помогут тебе добиться поставленной задачи.

собность, а какие снижают. Затем разработай свой распорядок дня с учетом этих знаний.

6 МЕТОД «УБИТЬ ВАНЬКУ»

Ванька – это ленивый человек, который всегда все откладывает на потом. Итак, сядь, поставь таймер на 10 минут и поразмышляй, что бы ты сделала для достижения своей цели, если бы у тебя в распоряжении была вечность. Запиши каждое действие, которое бы ты совершила. После того, как 10 минут истекут, посмотри на свой список и расставь действия в порядке важности. Затем выбери действия, которые принесут наибольший эффект за наименьшее количество затраченного времени.

Потом достань воображаемый пистолет и пригрози им своему внутреннему лентяю Ваньке. Вот увидишь, он убежит, не дождавшись предупредительного выстрела!

7 СТОП ВРЕМЕННЫМ ВАМПИРАМ!

Такие вампиры – это нечто или некто, что или кто высасывает твое время, не отдавая тебе ничего взамен. Откажись от этого. Так, если кто-то звонит тебе, когда ты работаешь, просто скажи: «Я бы рада поболтать, но сейчас я сильно занята – тружусь над проектом, который для меня очень важен. И я бы хотела сначала закончить его».

Если ты дашь человеку понять, что для тебя это важно, он больше не будет тебя отвлекать. А ты будешь заниматься делом, оставив все ненужное позади. Да, если ты поговоришь по телефону 5 минут, это будет стоить тебе всего лишь 5 минут рабочего времени, но это также вырвет тебя из деловой атмосферы, отвлечет и рассредоточит твое внимание.

8 «НЕТ» ТОМУ, ЧТО ОПУСТОШАЕТ ГОЛОВУ

К таким вещам можно отнести все то, что делает твой мозг «бесполезным». Это жестко обламывает способность достигать целей. Так, например, если вечером ты зависаешь с подругой, употребляя алкогольные напитки, а утром будешь страдать от похмелья, получится ли твой рабочий день эффективным? А что ты думаешь насчет просмотра сериала до 2 часов ночи? Оно того точно не стоит!

9 РАЗБУДИ МОЗГ

Конечно, если ты и так спешишь, то не пойдешь на пробежку перед работой. Но ты можешь поставить таймер на 3 минуты и сделать серию прыжков, приседаний и отжиманий в быстром темпе. Ты получишь преимущество физических упражнений – эндорфины и адреналин. Это зарядит тебя энергией и заставит думать быстрее.

Фото: anetlanda/stock.adobe.com



10 МЕТОД «ABCDE»

Его суть заключается в том, чтобы составить список дел на день, а затем напротив каждой задачи поставить определенную букву.

«A» – это очень важное дело, выполнение которого обязательно. Его ты делаешь в первую очередь!

«B» – задача, невыполнение которой повлечет за собой умеренные последствия. Занимайся ею после дел «A».

«C» – работа, откладывание которой не повлечет никаких последствий. Выполняй, если успеешь.

«D» – задачи, допускающие перепоручение. Делегируй!

«E» – дела, которые смело можно вычеркнуть.

11 ИСПОЛЬЗУЙ ВРЕМЕННОЙ АРБИТРАЖ

Запиши все, что забирает у тебя время и силы, а также все то, что кто-то может сделать за тебя. Это может быть поход за продуктами или заправка машины. Спроси себя: «Могу ли я нанять кого-то, кто может делать это за меньшую плату, чем я зарабатываю в час?» Делегируй! А то время, которое у тебя освободится, ты сможешь потратить на более важные дела, в том числе и на общение с близкими. Так и для выполнения своих служебных обязанностей у тебя будет больше сил и энергии.

12 КОНЦЕНТРИРУЙСЯ

Повышай мотивацию уделять все внимание делу. Начни слушать музыку в наушниках – для того, чтобы эффективнее трудиться. Речь идет не о тех композициях, которые тебе нравятся, а о тех, которые помогут сосредоточиться. Для повышения концентрации можно использовать музыку, разработанную для людей с синдром дефицита внимания и гиперактивности.

13 МЕТОД «СПЕШКА»

Применять его необходимо с самого утра, еще до того, как ты приступишь к своим делам. Например, ты собираешься в офис, и для этого тебе нужно одеться, собрать сумку и прочее. Старайся делать это быстро. Представь, что у тебя есть только 2–3 минуты, и если ты не успеешь, то произойдет что-то неприятное. В твоей голове должна быть только одна мысль: «Надо успеть!» Этим ты программируешь мозг и тело действовать быстро, сосредотачиваться, не терять времени и ничего не откладывать. Даже если поначалу это будет казаться притворством, в дальнейшем может закрепиться и стать автоматизмом.

14 ДЕЛАЙ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМА

Если ты умеешь медитировать, достаточно уделять этому 10 минут в день. Но если все это не твое, используй метод «Игра ручки». Возьми лист бумаги и напиши на нем любое слово (лучше длинное) своей «рабочей» рукой (скажем, правой). Напиши его слева направо, а затем справа налево. Пока пишешь слово, обращай внимание на направление ручки, на то, как ты двигаешь ею. Затем проделай все то же самое другой рукой (левой). Придумай еще 5 слов и повтори все. Такое упражнение развивает часть мозга, которая отвечает за силу воли и внимание.

15 СОХРАНЯЙ ПРОДУКТИВНОСТЬ

После плотного обеда активность снижается, организм требует отдыха. А когда человек голоден, он думает только о еде и не может работать продуктивно. Что же делать? Не голодай, но и не переедай. Ешь на обед меньше, чем обычно, лучше выдели пару перерывов, чтобы съесть фрукт или салат. Это позволит организму не тратить силы на переваривание больших объемов пищи, а мозгу входить в режим расслабления.

16 ПОПРОБУЙ «20-МИНУТНЫЙ СОН»

Если есть возможность, положи голову на стол и постарайся поспать 20 минут. Даже если уснуть не получится, ты все равно получишь пользу – отдых с закрытыми глазами позволяет набрать большое количество энергии. Еще лучше иметь в офисе небольшую подушку (ее также можно подкладывать под поясницу).

17 МЕТОД «ЭФФЕКТИВНЫЙ ОТДЫХ»

С утра сразу определи конец своего рабочего дня, спланируй, каким любимым делом ты будешь заниматься, когда освободишься. Отдых должен отвлекать тебя от всего вокруг, переносить в другой мир, чтобы при возвращении в прежние условия ты стала обладательницей более ясного разума. Это может быть просмотр фильма, встреча с друзьями, поход в спортзал или прогулка в одиночестве.

Составление плана выполнения любимых дел, которые ты будешь предвкушать, заставит твой мозг захотеть завершить все запланированные служебные задачи к концу рабочего дня. Чтобы ты могла без угрызений совести погрузиться в отдых и гордиться тем, что сегодня ты работала эффективно и теперь имеешь право заниматься любимым делом.

Часики тикают...

«Когда замуж-то выйдешь? А рожать не пора?» Многие женщины после 30 слышали подобные бестактные вопросы. Одни в ответ злятся, другие рыдают, третьи воспринимают это как намек на собственную несостоятельность и впадают в хандру. Как стоит себя вести – мнение нашего эксперта.



Алла ЗАНИМОНЕЦ, *психолог-практик, Instagram: @Alla_Zanimonets*

Каждый из нас иногда попадает под каток социальных норм – «надо» окончить вуз, выйти замуж, родить детей, купить квартиру... Планки достижений и «шкалу времени» непросто игнорировать. В маленьких городах принято раньше создавать семьи, в мегаполисах позже. Тем не менее незамужние женщины после 30 и там и там встречают сочувственные взгляды. Характеристика «Ей тридцать, а она одинокая» звучит неодобрительно. Но «часики-то тикают» – не добрая мудрость, а намек с гендерной колокольни на быстротечность женского времени.

Случай из практики

Ко мне пришла 33-летняя Ольга с запросом, как ей вести себя с матерью.

«У нас с мамой всегда были теплые и доверительные отношения. Но когда мне стукнуло 30, вдруг стало сложно общаться. О чем бы мы ни говорили, она сворачивает разговор к желанию стать бабушкой. Ладно еще, говорила бы это с глазу на глаз, так нет! Обожает при гостях ляпнуть: «Как я завидую тем, у кого есть внуки, смысл жизни... Я Оленьку все прошу-прошу... Спохватится, а поздно будет!» Сижу за столом, ловлю на себе оценивающие и сочувственные взгляды. Но какие дети, если я не замужем и не собираюсь?!

Я считаю себя состоявшимся человеком. Нет детей – и что? Зато у меня отличная профессия, которую я люблю, хорошие заработки и большие возможности. Я ценю то, что имею, радуюсь свободе. Мне совершенно не хочется всего этого семейного рабства – борщи, пеленки... Но, возможно, что я все это захочу, когда полюблю хорошего парня».

Отсутствие любимого человека – не повод расстраиваться. Любовь не в булочной продается, ее следует дождаться. А когда придет, не нестись сразу же во весь опор к алтарю, а дать себе время разобраться – настоящее ли. Но мама Ольги так не считает, она уверена, что дочь сильно заблуждается.

«Она вдруг решила знакомить меня с сыновьями своих подружек. Пытается устраивать как бы случайные встречи. А мне это вообще не нужно! Мужчины обращают на меня внимание, никогда не было с этим проблем. Но мама решила, что мои часики настолько быстро тикают, что поезд практически ушел и рейсы разобрали. И ее задача – бежать во весь опор следом и тащить меня за руку.

Теперь придумываю отговорки, чтобы не приходить к родителям на воскресные обеды, которые раньше любила. Скоро мамин день рождения, и она снова при всех начнет сокрушаться по поводу отсутствия у меня семьи. И мне придется умирать от стыда. А не пойти – будет обида до конца жизни».

Как реагировать

Если твои близкие не отличаются тактичностью, есть смысл поговорить с ними напрямую и сказать:

«Дорогие, я вас очень люблю и уважаю, но убедительно прошу не комментировать мою личную жизнь. И ни с кем ее не обсуждать, разговоры за спиной меня огорчают. Понимаю ваши желания, опасения, тревоги. Но у меня другое мнение на эту тему. Поэтому закрываем ее и больше не обсуждаем. Ну нет у меня любимого мужчины, не складывается, что я могу поделать? Как сложится, так сразу и рожу».

В подобных фразах не слышатся обвинения. Сначала родители могут и обидеться, но это не страшно. Если ты будешь демонстрировать решимость не касаться своей личной жизни, они привыкнут к запрету. Клади трубку или выходи из комнаты, как только они вновь поднимают эту тему.

Убеждать, ругаться и спорить бессмысленно. Люди поступают так, как им кажется пра-

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

вильным. Часто разговоры о том, как «должно и надо», – это необработанная трансляция посланий предков: так говорила бабушка, мама, теперь и я, не обдумав, повторяю.

ЕСЛИ РОДНЫЕ НЕ ПОЙМУТ С ПЕРВОЙ (ВТОРОЙ) ПОПЫТКИ, ПОВТОРИ ЕЩЕ РАЗ И ДОБАВЬ: «ЕСЛИ ВЫ ПРОИГНОРИРУЕТЕ МОЮ ПРОСЬБУ, Я БУДУ ВЫНУЖДЕНА ПРЕРВАТЬ ОБЩЕНИЕ. Это не шантаж и угроза, а самозащита. Так что без обид». И когда они в очередной раз затянут старую песню о главном, спокойно встань, с улыбкой попрощайся и уйди. И делай так каждый раз. В психологии это называется методом заезженной пластинки. Повторяй одно и то же, и человек запомнит/ осознает/ отвяжется.

ОЛЬГА СПОКОЙНО И ДОХОДЧИВО ОБЪЯСНИЛА МАМЕ, ЧТО БОЛЬШЕ НЕ СЧИТАЕТ ВОЗМОЖНЫМ РАЗГОВОРЫ И ШУТКИ НА ТЕМУ ЕЕ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ. Чтобы не накалять обстановку, она пошутила: «А будешь настаивать, найду себе вдовца с пятью детьми. Допросишься внуков!» Это отрезвило маму и заставило задуматься – а что если и правда? И все же она пару раз поднимала тему замужества, но Ольга мягко прерывала разговор и уходила. Вскоре для мамы личная жизнь дочери стала табу. Их отношения стали теплее и уважительнее. Мать, наконец, увидела в ней взрослого самостоятельного человека. А недавно удивила Ольгу, резко заметив соседке: «Какое тебе дело, как живет моя дочь? Не лезь в чужое, займись своим».

ВДОХНОВИТЕЛЬ И РЕАЛИЗАТОР

Трагедия случается тогда, когда женщина, следуя родительским указаниям, идет в институт, который они выбрали, выходит замуж за того, кто им нравится, а не ей. А спустя годы она обвиняет маму-папу в своей несостоятельности, в том, что упустила в жизни главное. Но если решение было осознанным, принятым самостоятельно, то сожаления, как правило, не возникают. Ты сама сценарист, режиссер и исполнительница главной роли в фильме «Моя жизнь».

ЧУЖИЕ ПОТРЕБНОСТИ

Что движет человеком, когда он транслирует другим свое видение жизни?

- Желание самоутвердиться – «Я мать, а ты?»
- Продемонстрировать «мудрость», чтобы заслужить благодарность. «Человек ошибается. Моя обязанность учить его уму-разуму».
- Доказать самому себе, что он состоялся.
- Собственные семейные проблемы бессознательно подталкивают человека к тому, чтобы убеждать других не оставаться в одиночестве, разделяя их нелегкую долю. Так несчастные в браке женщины часто пропагандируют необходимость замужества. «Главное – муж есть!»

А тебе при этом стоит помнить:

- У каждого из нас одна-единственная жизнь, и надо жить по своим правилам. Если же их напишут другие, велика вероятность захандрить от ощущения упущенных возможностей и прожитых «как-то не так» лет.
- Утверждение, что главная цель женщины – стать хорошей женой и матерью, это сексизм.
- Только ты определяешь, становиться ли тебе женой, матерью. А желание соответствовать чужому мнению ведет к нервным болезням.
- Ты не обязана объясняться с каждым, кто советует тебе, как жить и на что тратить время.
- Напиши на стене спальни: «Я сама принимаю решения и несу ответственность за собственную жизнь». Эта установка позволяет осознать свою взрослую позицию.

Я У СЕБЯ ОДНА

5 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ ОТНОШЕНИЯ С САМОЙ СОБОЙ

Признайся, ты тоже часто думаешь о себе в последнюю очередь или порой слишком строга к себе? Такое положение нужно менять, ведь ближе себя у тебя никого нет. Только научившись жить в гармонии с собой, можно достичь согласия и с окружающим миром.

Сегодня отношения с самим собой психологи считают самыми важными в нашей жизни. И это неудивительно, ведь только наладив нормальный диалог с собой, разобравшись в своих желаниях и поняв, что для тебя важно, а что нет, установив личные границы, можно переходить к построению здоровых отношений с противоположным полом.

Иногда мы готовы пройти огонь, воду и медные трубы ради людей, с которыми нас связывают дружеские или любовные отношения. Мы очень дорожим этими связями, зачастую забывая о себе – о том, что нам тоже нужно понимание, сострадание, поддержка, принятие и уважение, которые будут направлены не только наружу, но внутрь нас самих. Мы не ценим себя, не любим, не принимаем, и именно это создает проблемы в нашей жизни. Как бы мы ни были близки с другими людьми, роднее самих себя у нас все равно никого нет и не будет. Об этом никогда не стоит забывать.

УЧИСЬ ОТСТАИВАТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ДОВЕРЯТЬ СЕБЕ

Для начала подумай, как и кто регулярно их нарушает. Вспомни ситуации, когда тебе приходилось обделять себя ради счастья другого человека? Насколько просто или сложно ты отказываешь, когда тебя просят о том, чего тебе делать не хочется? Или ты вообще не способна на отказ? Возможно, тебя кто-то постоянно критикует или дает советы. Или ты позволяешь рабочим отношениям занимать слишком много времени в твоей жизни, отвечая на звонки и сообщения по выходным. Прислушивайся к себе, учись говорить «нет», пресекай попытки навязать тебе чужое мнение, заставить тебя что-то делать против твоей воли. Ставь в приоритет себя, свои дела, желания и личное время.

ПРОЯВЛЯЙ СОСТРАДАНИЕ И УЧАСТИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ

Почему мы всегда так требовательны и категоричны к себе и при этом прощаем недостатки другим людям? Ты тоже нуждаешься в понимании, особенно когда что-то не получается, ты устала или просто у тебя нет настроения. Находи позитивные слова не только для друзей и знакомых, попавших в сложное положение, но и для самой себя. Пойми, что ты должна не только критиковать себя и изводить претензиями, но и подбадривать – и эта тактика работает гораздо эффективнее.

ПРОЩАЙ СЕБЕ ОШИБКИ

Каждый человек способен сделать что-то неправильно, допустить промах, оступиться. Поверь, те, кому захочется тебя покритиковать и даже осудить, всегда найдутся даже среди близких. Поэтому научись принимать то, что ты несовершенна, и не слишком строго суди себя за это. Помогай себе справляться с трудностями.

СКОНЦЕНТРИРУЙСЯ НА ТОМ, ЧТО ПРИНОСИТ ТЕБЕ ПОЛЬЗУ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

В жизни нам приходится сталкиваться со сложностями и постоянно решать какие-то проблемы, поэтому позитивные эмоции нам крайне нужны. Но получать их лучше вместе с каким-то новым опытом – для этого можно начать заниматься спортом, пойти на курсы изучения иностранного языка, пения или рисования, поехать в путешествие. Главное, исходить из своих личных представлений, чего тебе на самом деле хочется. Каждый новый опыт подарит тебе не только эмоции, но и даст толчок к саморазвитию.

ПРИСЛУШИВАЙСЯ К СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ

Сделать это очень просто – почаще задавай вопросы, адресованные самой себе: нравится ли тебе то, что ты делаешь или, например, ешь. Что бы тебе хотелось попробовать, уизучить, освоить в данный момент или в ближайшем будущем? Налаживай контакт с самой собой и исполняй свои маленькие прихоти – иди у себя на поводу, балуй себя. Не жди, когда кто-то сделает это для тебя.



12 ТАБУ: ЧТО ДОПУСКАЕТСЯ В РОССИИ, НО ПОД ЗАПРЕТОМ В США



В каждой стране свои нормы поведения. У нас, например, можно выйти из машины и «неформально» поговорить с инспектором. Да, это не особо законно, но, согласись, весьма распространено. В Штатах такое никому даже в голову не придет...



Мария ГУРЬЕВА, *основательница компании Study America*

Если тебе или кому-то из твоих близких предстоит обучаться в Америке или же просто проживать в этой стране в течение долгого времени, помни: между «здесь» и «там» – существенная разница. Учеба за границей – это не только отличная от российской модель образования, но и другие, более фундаментальные вещи: язык, культура, ценности, законы, и игнорирование этого факта может обойтись очень дорого. Итак, что с некоторыми оговорками принято делать в России, но категорически запрещено в США? Вот несколько персональных советов.

1. НЕ ПЫТАЙСЯ ДАТЬ ВЗЯТКУ

Хотя и у нас дача взятки – незаконное действие, подпадающее под УК РФ, в США попытка подкупа – абсолютное табу. Даже не пытайся «откупиться» там от полицейского или «задобрить» преподавателя некоторой суммой. Это обернется для тебя серьезными проблемами: арест, огромный штраф, общественное порицание и навсегда испорченная репутация гарантированы.

2. НЕ ПРОЯВЛЯЙ НЕУВАЖЕНИЕ К ПОЛИЦИИ

Если по каким-то причинам тебе пришлось взаимодействовать с полицией, первое, о чем ты должна помнить: нельзя повышать голос, оскорблять, пытаться перебивать или агрессивно отстаивать свою точку зрения. В России тоже есть статьи Уголовного кодекса, предусматривающие наказание за ущерб репутации, здоровью и жизни сотрудника правоохранительных органов. Однако в США полицейские пользуются гораздо большим авторитетом у граждан, и любые неуважительные действия (нефизического характера) будут караться с особой строгостью. Будь предельно вежлива, демонстрируй смирение, спокойно объясни, что ты – иностранка, не до конца что-то поняла, впредь обещаешь больше так не делать. Высока вероятность, что в случае такого поведения на первый раз отделаешься предупреждением и тебя отпустят.

3. НЕ УЧАСТВУЙ В ДРАКАХ

Поединков на кулаках с противником тебе или твоему другу стоит избегать всеми силами, массовых драк – тем более. Если же по каким-то причинам вы никак не можете уклониться от столкновения, ни в коем случае не бейте первыми. В России за драку в общественном месте вы можете не понести никакого наказания, в США это грозит штрафом от $500 или до 6 месяцев тюремного заключения.

4. НЕ МУСОРИ

Сколько раз ты наблюдала в России за тем, как из впереди едущей машины высовывается рука и выбрасывает салфетку/упаковку/остатки еды? В США такое нельзя повторить даже на пустой, казалось бы, трассе: за тобой может следовать полицейская машина, сотрудник правопорядка может наблюдать из скрытого на обочине пункта. Нельзя мусорить и в общественных местах. В Америке за это правонарушение легко получить огромный штраф.

5. НЕ ВЫХОДИ ИЗ МАШИНЫ, ЕСЛИ ТЕБЯ ОСТАНОВИЛА ПОЛИЦИЯ

Привычный российским автомобилистам порядок действий таков: если сотрудник ДПС махнул жезлом и указал на обочину, надо остановиться, достать документы на машину, водительское удостоверение, выйти и «побеседовать». Не пытайся повторить такое в США: подобные действия могут расценить как попытку скрыться с места «преступления», если ты нарушила какие-то правила, или как посягательство на безопасность сотрудника правопорядка. Общаться с тобой в таком случае будут крайне жестко.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru. Текст: Махаббат Сердалина



Правильный порядок действий:

- *остановиться, опустить окно напротив водительского кресла;*
- *держать руки на руле, вежливо и спокойно общаться с представителем закона;*
- *покидать транспортное средство можно только после прямого указания, поступившего от полицейского.*

6. НЕ ИСПОЛЬЗУЙ ПОВЕЛИТЕЛЬНЫЙ ТОН

Это правило касается любого – и официального, и неформального общения. В Америке принято использовать максимальное количество вежливых конструкций и не прибегать к повелительному наклонению. «Не могли бы вы + пожалуйста» – формула любой корректной просьбы. Если скажешь просто: «Дайте мне ручку/чай/тетрадь», рискуешь прослыть грубиянкой.

7. НЕ ОСКОРБЛЯЙ ЧУВСТВА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

В США с уважением и предельно толерантно относятся к людям любых национальностей, эмигрантам из любых государств. Никого нельзя унижать по принципу национальной, религиозной, политической и иной принадлежности, высмеивать сексуальную ориентацию, приверженность к субкультурам. В противном случае с тобой просто никто не захочет вести дела, не говоря уже о более серьезных последствиях. К примеру, в этом году главный редактор журнала Teen Vogue Алекси Маккэммонд (к слову, афроамериканка) была уволена за расистские высказывания 11-летней давности. Когда-то в своем аккаунте в Twitter она позволила себе агрессивно высказаться в отношении представителей азиатской расы. И хотя она искренне раскаялась в этом и неоднократно принесла публичные извинения за свои слова, обелить свое имя ей так и не удалось.

8. НЕ НАРУШАЙ СВОБОДУ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Американцы очень ценят свободу – прав, слов, самовыражения. При этом тебе стоит помнить правило: свобода одного заканчивается там, где начинается свобода другого человека. Если хочешь иметь в этой стране хорошую репутацию и построить прочные связи, старайся никого не притеснять, никому не грубить, не навязываться, не мешать. Например, если ты шумишь в неположенное время, на тебя могут пожаловаться – без всяких предупреждений и предварительных разговоров. Если так вышло, что тебе нужно както побеспокоить окружающих, заранее поговори с ними, извинись и попроси разрешения сделать это. Так ты убережешь себя от огромного количества проблем.

9. НЕ ГОВОРИ О ДЕНЬГАХ

Совершенно безобидные для русского человека вопросы «Хорошо платят? За сколько купил квартиру? Почем брал машину?» и т. д. могут вызвать волну негодования у американца. Говорить о деньгах для них неуместно даже с близкими друзьями. Вопрос «Сколько ты зарабатываешь?» – абсолютное табу. Эта тема – верх неприличия.

10. НЕ СТОИТ ПОДНИМАТЬ ТЕМУ РЕЛИГИИ И ПОЛИТИКИ

Обсуждение подобных тем в США – скользкая дорожка, особенно если ты не знаешь позицию собеседника. Например, саентология в России многими воспринимается как сектантское течение и оценивается негативно, а в США есть Саентологическая церковь со множеством последователей. Более того, есть вполне официальные и легальные организации Церковь Сатаны и Сатанинский храм. Предугадать, как будут истолкованы твои суждения, сложно. Хочешь высказаться – делай это в кругу близких друзей, в чьих взглядах ты уверена.

11. НЕЛЬЗЯ БЫТЬ НЕДРУЖЕЛЮБНЫМ

К сожалению, стереотип иностранцев об угрюмых русских существует не просто так. В массовой культуре до сих пор всплывают образы нелюдимых, неэмоциональных, больше похожих на роботов «Борисов». Разрушай такое представление о нас: улыбка, дружелюбие, такт, приветливость и открытость – твои лучшие друзья в коммуникации с окружающими. Привыкай много общаться, благодарить даже за мелочи, извиняться за малейшие беспокойства – это часть американской культуры. Если будешь инвестировать энергию в то, чтобы поддерживать вокруг себя фон дружелюбия, ты быстро добьешься успеха в любой компании.

12. НЕ НАРУШАЙ ПРАВИЛА

Американцы всегда следуют инструкциям. В русском менталитете есть поговорка «Победителей не судят». Мы можем нарушить какие-то правила, где-то схитрить, сжульничать или проявить смекалку, если понимаем, что нам это пойдет на пользу. В США такое поведение вызовет сопротивление, причем твоего же окружения. Оно тебе надо?

Актуально

Советует Instagram

В соцсети есть поиск по тегам и локациям – ты сможешь просмотреть сотни фотографий, сделанных другими туристами. А известные инстаграм-аккаунты станут твоими гидами. Так Илия Воскресенский, **@elivosk**, путешествует с семьей и дает полезные советы. Экстремал Алексей Скалин, **@alexskalin**, знакомит с красотами Кавказа и Камчатки, а Светлана Позднякова, **@svetosh**, проведет по уютным городам центральной России.



Бережный загар

Приложение **Wolfram sun exposure** незаменимо для любителей пляжного отдыха. Сервис проанализирует прогноз погоды, активность солнечных лучей (на 5 дней вперед) и тип твоей кожи. В результате даст рекомендации, вычислив оптимальное время пребывания на солнце, что позволит избежать ожогов. А приложение **Lancaster Sun Timer** еще и даст сигнал о том, что пришло время нанести солнцезащитное средство или вообще покинуть пляж.



Самые полезные приложения для отпуска. Смартфон поможет решить многие проблемы самостоятельно!

ГИД В КАРМАНЕ

С развитием современных технологий организовать путешествие самостоятельно, от поиска идеи до благополучного возвращения, становится все проще – как за рубежом, так и в России. И если раньше многое было удобнее делать через турагента, то теперь твой личный смартфон может прекрасно справиться с этими функциями. Главный инструмент – мобильные приложения.

ПРИЛОЖЕНИЯ ПОМОГУТ

- **Заказать билеты.** Если ты хочешь ехать к месту отдыха поездом, то в приложении **«ЖД билеты»** есть фильтрация по времени в пути и часу прибытия, типу вагона и классу поезда. Также можно сразу выбрать подходящий трансфер, купить билеты туда и обратно за один клик и сразу пройти электронную регистрацию. Удобный способ купить авиабилеты – через **SkyScanner**, где, кроме выбора подходящих билетов, можно еще и забронировать машину и номер в отеле.
- **Обеспечить жильем.** Тут ничего нового – **Booking.com** (бронирование отелей и аппартаментов) и **Airbnb** (бронирование квартир) по-прежнему остаются лидерами в своей области. Им в затылок «дышит» **CouchSurfing** – соцсеть, объединяющая 20 миллионов непосед по всему миру, готовых бесплатно пригласить к себе домой.
- **Организовать досуг.** Сэкономить время в поисках достопримечательностей в незнакомом городе поможет сервис **Triposo**. Его преимущество в поездках по России, да и в других странах — способность работать без Интернета, если заранее скачать гиды по нужной местности. Приложение дает рекомендации на основании местоположения, времени суток и даже погоды.



84%

РОССИЯН мечтают этим летом отправиться в путешествие. Если в прошлом году почти половина граждан РФ отказались от планирования поездок, то сейчас наблюдается рост спроса на туризм.

Для «потеряшек»

Если ты совершенно не ориентируешься в незнакомом месте, тебе не обойтись без бесплатного сервиса MAPS.ME. Здесь все просто. Закачиваешь нужные карты и больше не зависишь от Интернета. Приятно, что карты загружаются очень быстро, при этом отличаются большой детализацией и умеют прокладывать удобные маршруты.



ГДЕ ПОЕСТЬ

Приложение Foursquare опирается в своем выборе на отзывы и фотографии пользователей. Если ты задашь нужные параметры: тип заведения, кухня, ценовой диапазон – то увидишь самые объективные оценки от туристов, которые уже там побывали. Существует и отдельное приложение для вегетарианцев. Платный сервис HappyCow поможет найти фермерские рынки, веганские кафе или заведения со здоровым меню.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; BlueOrange Studio/Africa Studio/stock.adobe.com

ВОТ НЕУДАЧА!

Открывая дачный сезон, не забудь заглянуть в Административный Кодекс. Каждый год там появляются все новые и новые штрафы, в том числе и для дачников.

Кроме новых противопожарных правил, которые ограничивают строгими рамками сжигание мусора и разведение костров на участке, в том числе и для приготовления шашлыков, появилось немало требований и к другим сферам жизни обычного дачника. За что могут оштрафовать и в каком размере?

ГЛАВНЫЕ НАРУШЕНИЯ

Глухой забор. Если ты установила высокий светонепроницаемый забор между своим участком и землей соседа, будь готова заплатить штраф размером 5 тыс. руб. и снести забор. Так как если он будет бросать тень на соседский участок и они пожалуются, закон на их стороне. Максимально разрешенная высота такого забора – 1,8 м. При этом ограждение должно быть выполнено из сетчатого или другого прозрачного материала. А по обоюдному согласию может и вообще отсутствовать.

Мусор. Нельзя закапывать неразлагаемый мусор на своем участке. Мало кто так поступает, но если это все же случится и будет замечено, придется заплатить штраф в 1–2 тыс. руб. за несанкционированный выброс мусора.

Спил дерева. Собственноручно посаженное дерево на своем участке спилить можно. За исключением редких случаев, когда земля принадлежит Лесному Фонду, муниципалитету или является федеральной собственностью. А вот если дерево растет не на участке, но мешает подъезду к нему, нужно получить разрешение на спил в местной администрации. Иначе придется заплатить штраф до 4 тыс. руб.

Невоспитанная собака. Если твой питомец нанес вред соседу по дачному участку или его имуществу, за недосмотр ты будешь наказана штрафом в размере нанесенного ущерба.

Незаконное строительство. Если на твоем участке есть гараж, банька или сарай на фундаменте, которые еще не зарегистрированы и не обложены налогом, тайное может стать явным. Для обнаружения таких неплательщиков будут широко использовать квадрокоптеры. Штраф за самострой – 3–5 тыс. руб.



Сколько воды можно использовать

Оказывается, даже если у тебя есть собственная скважина, ты не можешь пользоваться водой без ограничений. Нельзя выкачивать более 100 м³ воды, если на это нет специальной лицензии. Штраф за нарушение этого правила составит 3–5 тыс. руб. При этом на наличие личной скважины на участке пока никаких документов не требуется. В отличие от общей скважины, которой пользуются все члены СНТ. Если на нее в свое время не была оформлена разрешительная документация, штраф может доходить до 1 млн руб.

Вопрос эксперту



Александр МОСКОВКИН, *руководитель правового блока «Российской газеты»*

Наш сосед по дачному участку решил держать лошадей. Имеет ли он право делать это на территории СНТ?

Ольга Е., г. Пенза

В Земельном Кодексе РФ четко прописано: любой земельный участок должен использоваться строго по целевому назначению. Так что все зависит то того, к какой категории принадлежит земля, где располагается СНТ. Если она предназначена только для садоводства и огородничества, разведение крупного скота на ней незаконно. Если это земля для ведения личного подсобного хозяйства, держать лошадей можно.



У моей 14-летней дочери в графе «Отец» – прочерк. Она может при получении паспорта взять отчество по имени моего второго мужа?

Юлия А., г. Кимры

Да, это возможно. Для изменения отчества 14-летнему гражданину нужно подать в загс заявление о перемене имени, приложив к нему свидетельство о рождении, письменное согласие родителей (или одного родителя, как в данном случае), квитанцию об оплате госпошлины. При этом в графу «Отец» изменения вноситься не будут, за исключением случая удочерения.

Есть вопрос к юристу? Ответ ищи на сайте pravo.rg.ru.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

ЗОНА ЧИЛАУТ

Живые цветы, изысканный дизайн и домашний уют: создаем идеальную атмосферу для летнего отдыха на балконе.



Плетеная мебель – отличный выбор

В СТИЛЕ БОХО

Превратить свой балкон или лоджию в идеальное место для летнего отдыха – в твоих силах. Нужно только немного времени, денег и фантазии. Если тебе близок хенд-мейд, можно своими руками сделать австрийскую плетенку в качестве декоративного элемента на стену, купив готовые обработанные доски и рейки. Получается экономично и эффектно. Прекрасно впишется в интерьер круглый пуфик-столик с деревянной столешницей. Уютный образ завершат светильник с абажуром из текстиля, плетеное кресло.





БАЛКОН-БАР

Пусть балкон станет домашним баром. Роль барной стойки сыграет широкий подоконник. К ней подойдут высокие барные стулья. В качестве дополнительного освещения используй гирлянды, различные по цвету, дизайну и свету.

Фото: ShutterStock/Living4media/Fotodom.ru; Леруа Мерлен; shop.westwing.ru





ЗАГОРОДНАЯ ТЕРРАСА

Если ты счастливая хозяйка большой лоджии, можно смело сделать из нее живописную террасу. А когда этаж низкий и перед окнами растут деревья, эффект будет еще реалистичнее. Используй уличное освещение и отделочные материалы для загородных домов – это клинкерная плитка, террасная доска, дерево для потолка. Оригинально будут смотреться светильники, которые используют для освещения фасадов и сада, настенные фонари или нижняя подсветка. Отлично подойдет уличная мебель – гамаки, плетеные кресла и кресла-качели.

ПОЛНЫЙ РЕЛАКС

Такой интерьер подойдет для расслабления и медитации после трудного рабочего дня. Стены балкона или лоджии лучше всего отделать вагонкой или досками. Кроме того, можно установить подиум с мягким матрасом и уютными подушками, повесить подушки на рейлинг, закрепленный на стене. Не помешает пара удобных кресел. В декоре используем теплые и глубокие цвета, дополненные яркими акцентами.







БЕСЕДКА

Сделай из балкона беседку. Реализовать идею помогут садовая мебель с подушками и небольшой квадратный столик. На пол уложи садовую плитку для беседок. Последний штрих – растения в оригинальных горшках: лейках, старой обуви и т. п.



ЛУЧШИЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ БАЛКОНА

1 **АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ.** *Цветут с июня по октябрь. Сажать эти растения надо там, где в полдень нет солнца. Любят обильный полив.*

2 **БЕГОНИЯ.** *Цветет с июня по сентябрь. Ей необходимы полутень и богатая гумусом почва.*

3 **ЛЬВИНЫЙ ЗЕВ.** *Для балкона выбирай низкорослые сорта. Цветет с июля по октябрь.*

4 **НЕМЕЗИЯ.** *Растение радует своим разноцветием, а главное – может цвести в две волны.*

5 **ПОРТУЛАК.** *Хорошо переносит жару, не нужно часто поливать. Идеален для южной стороны.*

6 **ИПОМЕЯ.** *Лиана с крупными листьями и цветками-граммофончиками. Любит яркий свет, частые подкормки и умеренный полив. Нужна крепкая опора.*

Марина АЛТУХОВА, *руководитель проектов по развитию компетенций категории «Сад» «Леруа Мерлен»*

Еще больше полезных советов по летнему обустройству балкона – в группе «Идеи вашего дома» «ВКонтакте».

Как прочитать QR-код:

1. **В приложении «ВКонтакте» открой камеру (свайпом вправо из Ленты новостей).**
2. **Наведи камеру на код.**
3. **Нажми кнопку «Открыть».**



Бесконечная ИСТОРИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

Сколько раз ни бываешь в Северной столице, а все равно находишь новые маршруты, которые еще не изучала. Да и по хорошо знакомым местам всегда ходишь с широко раскрытыми глазами, а иногда словно видишь все в первый раз.

ИСААКИЕВСКИЙ СОБОР. На его колоннаду можно подняться и посмотреть на город с высоты.

Невский проспект, Дворцовая площадь и набережная Невы – три константы в маршруте большинства гостей Санкт-Петербурга. Многие и Эрмитаж посещают в каждый свой визит в этот город. Кто-то любит неспешно пройтись по парадным залам, другие «навещают» Мадонн Леонардо да Винчи, третьи ходят только на импрессионистов, которые сейчас размещаются в восточном крыле Главного штаба.

ВОСПОЛНИТЬ ПРОБЕЛ

Наверняка многие из вас бывали в Петропавловской крепости, но видели ли вы **развод караула?** Эта зрелищная церемония проводится с конца мая по октябрь каждую субботу в 11:55. Почетный караул выстраивается на площади Нарышкинского бастиона, и после полуденного выстрела из пушки начинается плац-парад. Больше всего аплодисментов у зрителей вызывают эффектные приемы обращения солдат с карабином. Грозное оружие весом почти 4 кг в ловких солдатских руках кажется невесомой пушинкой. Кстати, вход в Петропавловскую крепость свободный. Главное – прийти пораньше и занять лучшие места, **spbmuseum.ru**

Прогулку по питерским дворикам тоже можно отнести к бесплатным развлечениям. Скажем, на улице Чайковского, дом 2 (нужно зайти за дом) спрятан **Мозаичный дворик.** Он практически весь украшен мозаикой: стены, скамейки, скульптуры, детская площадка. Создал этот арт-объект художник Владимир Лубенко вместе с учениками. Получилось ярко и необычно, в стиле Гауди. Именно с этого дворика, по сути, началась мода украшать довольно мрачные в своей массе питерские дворы. Теперь в городе есть Итальянский дворик (Итальянская улица, 29), Гвардейский (Дайников переулок, 4-6), Птичий (Невский проспект, 11), а **дворик филологического факультета СПбГУ** (Университетская набережная, 11) и вовсе напоминает парк скульптур под открытым небом. Посторонних сюда пускают только по субботам с 13:00. Но знакомиться с городскими «задвор-

В ПИТЕРЕ – БОЛЕТЬ ЗА НАШИХ!

В начале лета все внимание спортивных болельщиков достанется Санкт-Петербургу.

Евро-2020 *(11 июня – 11 июля)*
В Северной столице пройдут 7 футбольных матчей со зрителями на трибунах и большой фан-зоной в центре города.

Как всегда во время матчей национальной команды, платежная система «Мир» – партнер сборной России по футболу – приготовила для болельщиков много не только приятных, но и весьма выгодных бонусов. Например, уже сейчас по карте «Мир» можно получить кешбэк до 25% в Harat's – официальных пабах болельщиков российского футбола. С 4 июня будет доступен кешбэк 20% за покупки в мобильном приложении и на сайте adidas.

В дни матчей сборной предложений будет еще больше, следи за обновлениями на сайте: **privetmir.ru**

Марафон «Белые ночи» *(17 июля)*, **Полумарафон СПБ** *(8 августа)*.
Платежная система «Мир» поддерживает «Беговое сообщество» – организатора крупнейших беговых мероприятий по всей стране. Поэтому держатели карт «Мир» могут получить скидку 10% при оплате участия в забегах и кешбэк 15% на сайте и в мобильном приложении «Спортмастер» при покупке спортивной экипировки.




НОВАЯ ГОЛЛАНДИЯ. Отличное место для летних прогулок.


ПАРАДНЫЕ ФАСАДЫ. Любуемся с борта экскурсионного катера.

ЛЕТНИЕ СОБЫТИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ*

✔ **ДЕНЬ ГОРОДА.** 27 мая. Открывает сезон летних мероприятий. В программе: фестиваль тюльпанов на Елагином острове, концерт на Дворцовой площади, праздник мороженого и т. п.

✔ **ФЕСТИВАЛЬ БОЛЕЛЬЩИКОВ.** С 12 июня по 12 июля. Фан-зона откроется на Конюшенной площади. Здесь пройдут концерты, появятся кафе и, конечно, огромный экран для просмотра футбольных матчей. Вход бесплатный.

✔ **«АЛЫЕ ПАРУСА».** 25 июня. Праздник выпускников, кульминация которого – появление корабля с алыми парусами в акватории Невы.

✔ **ДЕНЬ ВМФ.** 25 июля. По традиции в этот день состоятся морской и пеший парады, а также салют.

**Формат событий и даты проведения могут измениться в связи с эпидемобстановкой.*



ками» все-таки лучше с экскурсией – многие дворики сейчас закрыты, а вот гиды знают явки и пароли.

ВОТ ТАК ЭКСПОЗИЦИЯ!

Если «сто первое» посещение Эрмитажа или Русского музея тебя не прельщает, предлагаем новую локацию для экскурсионной программы – Музей прикладного искусства при художественно-промышленной **академии им. А. Л. Штиглица.** Здешние залы по красоте ничем не уступят эрмитажным, а коллекция предметов из фарфора, керамики, стекла, резной мебели и т. п. поразит даже знатоков. Попасть на экскурсию в музей можно только по предварительной записи в официальной группе.

■ vk.com/stieglitzacademy

НА ВОДЕ И НА СУШЕ

В любом городе, построенном на воде, самые эффектные виды, как правило, открываются с борта кораблика. Питер – вовсе не исключение. Парадные фасады дворцов, соборы, уютные каналы, мосты и мостики... Правда, у Северной столицы есть и своя «фишечка» – разводные мосты, которые уже несколько лет подряд плавно расходятся под классическую музыку.

■ График развода мостов, а также все новости по шоу «Поющие мосты» можно узнать на сайте: mostotrest-spb.ru

Но и на «суше» у гостей есть свои излюбленные пути для прогулок. Например, по Летнему саду. Если душа просит чего-то более современного и модного, то по Новой Голландии. На этом рукотворном острове XVIII века раньше располагались склады, части морского штаба и даже тюрьма, здание которой напоминало по форме бутылку. Говорят, выражение «Не лезь в бутылку» пошло именно отсюда. Но это все в прошлом. Сейчас на островке есть шоурумы, мастерские, лекторий, кафе (включая одно из самых модных заведений Санкт-Петербурга – COCOCO bistro). Для детей открыт образовательный центр и площадка с огромным каркасом фрегата. Зимой в Новой Голландии заливают каток, а летом можно устроить пикник на зеленой лужайке или послушать концерт около сцены.

■ newhollandsp.ru

ЧТО ПОПРОБОВАТЬ?





Тут без экспериментов! Пышки, посыпанные сахарной пудрой, в кафе на Большой Конюшенной, 25, фирменная питерская рыбка корюшка в ресторане «Корюшка» и пироги в «Пироговом дворике».

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru



БЕРЕЖНАЯ ЗАБОТА

Кроме того, что гель для стирки детских вещей для чувствительной кожи **NEUTRALE Baby** эффективно удаляет пятна и загрязнения, он безопасен для кожи малыша – подтверждено дерматологами. Без отдушек, без красителей, без фосфатов, без хлора.

ОДНА ПОЛЬЗА

Встречаем новинки, которые призваны значительно упростить нам жизнь.



Идеально!

Ручной отпариватель **Philips** серии 8000 справится со складками на любой ткани. Мощная подача пара (32 г/мин) поможет быстро добиться отличного результата. Приятные бонусы – технология очистки от накипи DeCalc и функция непрерывного отпаривания – до 5 предметов одежды без пополнения резервуара.

СОЧНОЕ ЛЕТО

Новая соковыжималка **PSJ 0601 от Polaris** работает по принципу холодного отжима. Встроенный шнек измельчает даже самые твердые овощи и фрукты, сохраняя максимум витаминов и микроэлементов. С такой новинкой можно без проблем приготовить смузи, ореховое молоко, выжать гранатовый сок.



РАВНЕНИЕ НА ОБУВЬ

Чистящая пенка Cloud Foam от **Solemate** легко и быстро очистит обувь, даже капризные замшевые туфли. Придумано, сделано и упаковано в России.



И ТЕБЯ ВЫМОЮТ...

Шампуни Wellroom от **Forsal** разработаны для груминга кошек и собак. Средства не пересушивают и не повреждают кожу и шерсть, а гипоаллергенные отдушки придают приятный аромат.







ЗАЩИТА НА УРОВНЕ

В индивидуальном очистителе воздуха **LG PuriCare** встроено два фильтра H13 HEPA, аналогичные тем, что применяются в устройствах очистки воздуха для жилых помещений. Этот тип фильтров обеспечивает эффективную защиту респираторной системы человека от попадания вредных веществ, таких как вирусы, бактерии и обычные аллергены.

Фото: PR

ТВ-гид

Самое интересное – в нашем обзоре

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ о любимых программах и сериалах? Присылай свои вопросы на наш адрес: **lisa-magazine@burda.ru**



С 24 мая

«Амфибия»

Включай Канал Disney

Добро пожаловать в мир говорящих лягушек, жаб и гигантских насекомых. В эту волшебную страну 13-летняя Энни переместилась при помощи таинственной музыкальной шкатулки. Теперь отважная героиня вместе с новыми друзьями отправляется в опасное путешествие, чтобы найти способ вернуться домой. В продолжении сериала, уже, кстати, продленного на третий сезон, зрителей ждет много захватывающих приключений.



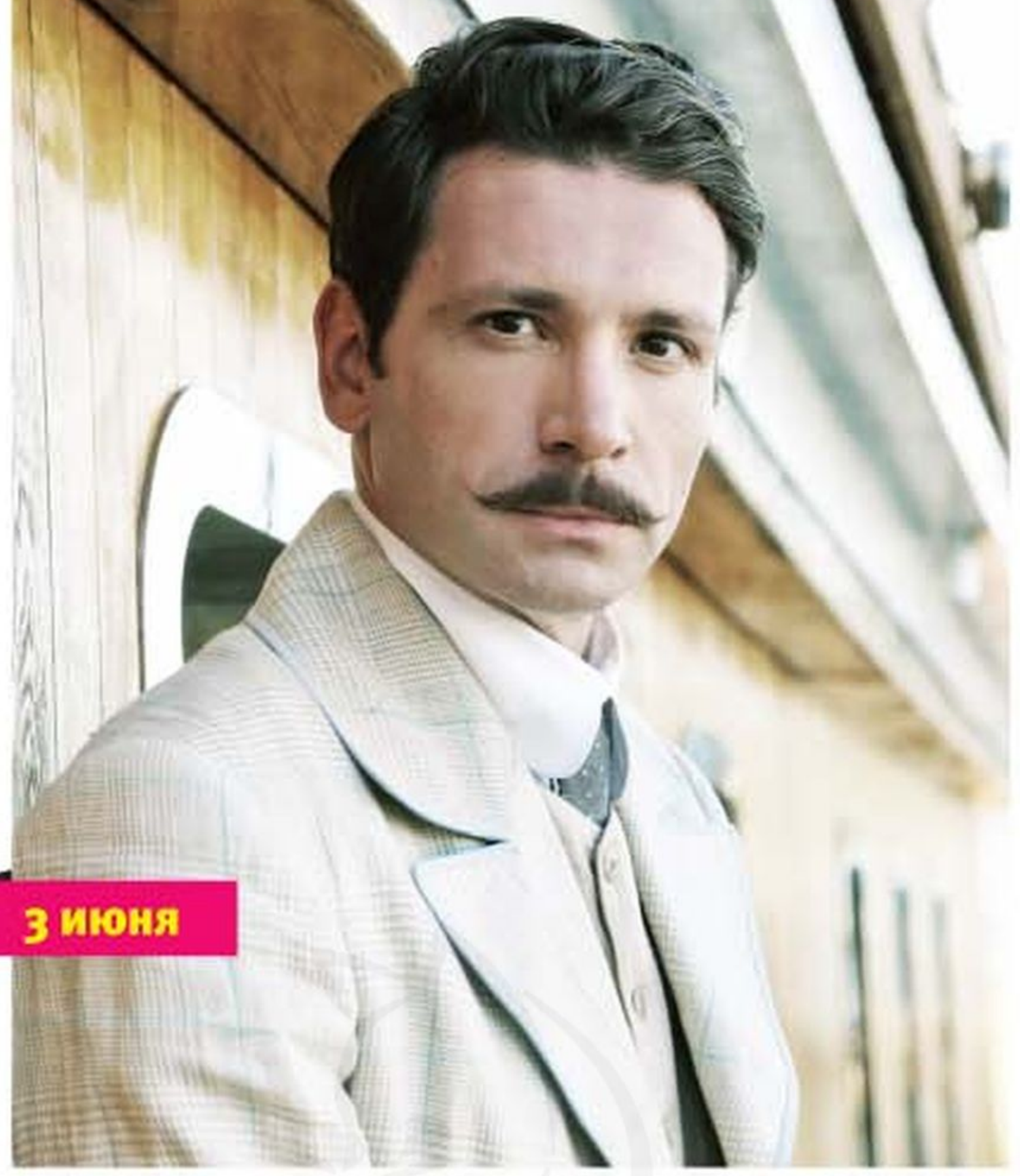
Скоро на ТВ



«Регби»

Включай more.tv и СТС

На платформе more.tv стартовала новая спортивная драма, главные роли в которой исполнили *Маргарита Аброськина, Олег Гаас, Сергей Селин, Александра Власова*. По сюжету чемпионка России по спортивной гимнастике Настя бросает любимый спорт из-за конфликта с тренером и уходит в женское регби. Между прочим, в съемках сериала принимали участие настоящие игроки мужской и женской команд клуба ЦСКА. После премьеры в Сети сериал покажут на канале СТС.



3 июня

«Адвокат Ардашевъ. Кровь на палубе»

Включай ТВЦ

Клим Ардашев (в его роли *Антон Хабаров)* отправляется в круиз по Средиземноморью. Вместе с ним едет и его горничная: не в силах расстаться с хозяином, она берет расчет и тратит все сбережения на билет. Ардашев в панике: еще не хватало погубить репутацию молодой девицы! А вскоре его ждет новый сюрприз: среди его попутчиков – дама, с которой у него когда-то был роман… Однако дела сердечные отходят на второй план, когда на корабле происходит убийство. Вокруг – открытое море, убийце никуда не деться… но и другим пассажирам от него не спастись. Остается надеяться, что Ардашеву удастся вычислить злодея до того, как он нанесет новый удар.



С 24 мая

«Мир! Дружба! Жвачка!»

Включай ТНТ *с понедельника по четверг в 21:00.*

Стартует премьера второго сезона нашумевшего молодежного сериала. На этот раз сюжет отправит нас в лето 1994-го, когда по всей стране возникали финансовые пирамиды, в городах орудовали банды, заводы отходили в частные руки, а четверо подростков – Санька, Женька, Вовка и Илюша – столкнулись с первой любовью и взрослыми проблемами. Новые серии расскажут о семье Рябининых, которая никак не может прийти в себя после событий лета 93-го. В продолжении будет развита и музыкальная тема: прозвучит композиция группы «Кино» в новой аранжировке.

НА СЪЕМКАХ

ДО «ЕКАТЕРИНЫ»

После успешной трилогии о Екатерине II канал Россия-1 расскажет телезрителям историю ее предшественницы – императрицы Елизаветы. Дочери Петра I было шестнадцать, когда отец оставил ей в управление огромную империю. Но для юной девушки трон становится проклятием: против своей воли она оказывается втянутой в водоворот дворцовых интриг, где ей противостоят влиятельные придворные и даже собственная мать Екатерина I. Образ Елизаветы воплотит на экране *Юлия Хлынина*. В остальных ролях: *Алексей Агранович, Виктор Раков, Агриппина Стеклова, Кирилл Чернышенко, Владимир Кошевой и другие.*



Фото: PR



САОНА,
астролог,
таролог,
www.saonataro.com



Рак 22.06–22.07

Самоконтроль. Старайся не планировать важных дел на понедельник. Избегай чрезмерной погони за удовольствиями и лишних трат. Главные принципы недели – сдержанность и контроль. В выходные дай себе возможность отдохнуть. Проведи время на природе или отправляйся в путешествие.

Удачные дни: 29.05, 30.05



Лев 23.07–21.08

Красота. Неделя обещает быть спокойной. Четверг – отличное время для проведения косметологических процедур. Не исключены романтические знакомства или появления «теней» из прошлого – нужно быть в боевой готовности и хорошо выглядеть.

Удачные дни: 27.05, 28.05



Дева 22.08–23.09

Отношения. Тебе предстоит заняться решением чужих проблем, отложив собственные дела. Нет сомнений в том, что ты с этим справишься. Звезды советуют тебе дать волю чувствам. Не бойся написать сообщение старому другу или возлюбленному.

Удачные дни: 24.05, 27.05



Близнецы 22.05–21.06

Интуиция. Если ты планируешь чего-то достичь на этой неделе, придется прибегнуть к нестандартным решениям. Учись слушать свой внутренний голос, доверяй собственному чутью. Обрати внимание на свои сны в этот период. Они помогут найти ответы на интересующие вопросы. В выходные готовься к приятным сюрпризам, в том числе и романтическим. Возможно неожиданное знакомство с человеком, который пробудит в тебе сильные чувства. Не бросайся в новый роман как в омут с головой. Сначала узнай побольше о мужчине – информация, скорее всего, тебя охладит.

Удачные дни: 26.05, 29.05

Прогноз космической погоды на неделю с 24 по 30 мая



Анна ДЕРЕВЯНКО,
астролог, Instagram:
@ann.derevyanko

Коридор затмений

Предстоит очень интересный и переменчивый период. Начало недели будет активным и энергичным, так как дело идет к Полнолунию. Только вот Полнолуние случится не простое, а с затмением. Это означает, что **Полнолуние сфокусирует твое внимание на том, что ты уже накопила, на разрешении ситуаций, которые тянутся из прошлого.** А также откроет коридор затмений – период, который магическим образом активизирует различные события в жизни любого человека. Чего ждать каждому из нас? Многое зависит от персонального гороскопа, но есть и общие закономерности. Итак, 26 мая – сам момент Полнолуния в знаке Стрельца. Коридор затмений продлится с 26 мая по 10 июня. С 24 по 26 мая **повысится эмоциональность, захочется больше активности, больше пространства,** вырваться на волю, летать, путешествовать, проводить больше времени на природе. И вот здесь осторожнее, старайся принимать решения осознанно, меньше нервничать и переживать по пустякам. Возрастет количество аварий, травм. Нервная система может не выдерживать такого ритма жизни. Потому будь внимательнее к себе и своему здоровью. Коридор затмений будет проходить по оси знаков Стрелец – Близнецы, что откроет **новый виток развития в информационном взаимодействии,** актуализирует тему путешествий, поездок, общения, информации, а также расставит акценты в международных коммуникациях. В разгар периода коридора затмений свою порцию перемен подкинет Меркурий. 30 мая он развернется в ретроградное положение в знаке Близнецов, предварительно замедлив ход. Ретроградность Меркурия продлится чуть более трех недель, с 23 июня он снова вернется в свое обычное директное положение.

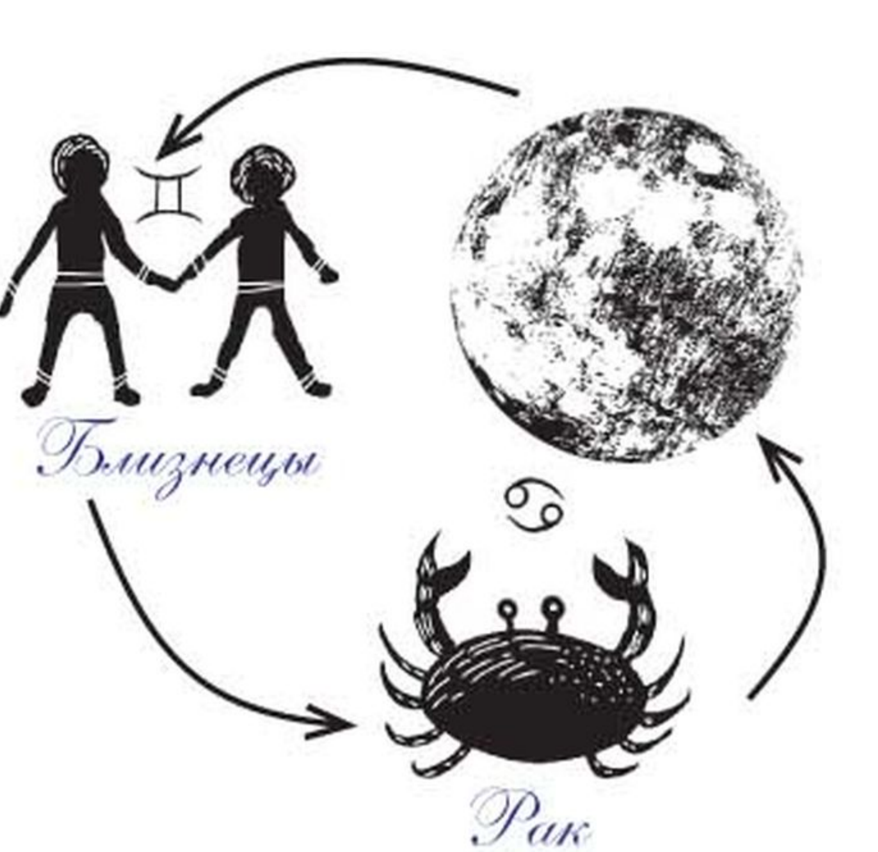


Фото: desertsands/bus109/michaelrayback/Fotolia.com; PR-агентство «Успех»



Весы 24.09–23.10

Контакты. Тебе станет проще находить общий язык с окружающими и договариваться. Возможно, ты поймешь, что пора что-то менять в отношениях. В любви сейчас нужно хорошенько все обдумать, для решительных действий еще не время.

Удачные дни: 24.05, 30.05



Скорпион 24.10–22.11

Тонус. Предстоят небольшие трудности, но ты справишься, если приложишь усилия. При этом твой энергетический потенциал снизится. Позволь себе отдохнуть и набраться сил. Не стоит отказываться от встреч – ты хорошо проведешь время и сможешь перезагрузиться после сложной недели.

Удачные дни: 25.05, 29.05



Стрелец 23.11–22.12

Родня. Придется терпеливо помогать близким родственникам в решении их финансовых проблем. Постарайся не тратить силы по мелочам, не проводи много времени в Интернете. Воскресенье – отличный день для знакомства или первого свидания.

Удачные дни: 28.05, 30.05



Козерог 23.12–20.01

Креатив. Начинается благоприятный период для творческой деятельности. Не упусти возможность и дай волю своему таланту! Четверг желательно использовать для составления планов на ближайшее будущее. Вероятны приятные знакомства.

Удачные дни: 24.05, 25.05



Водолей 21.01–19.02

Пауза. Девиз этой недели: «Тише едешь – дальше будешь». Остановись, наберись терпения и не торопись приступать к новым делам. Возникшую напряженность преодолевай постепенно. В субботу вероятно начало новых романтических отношений.

Удачные дни: 24.05, 28.05



Рыбы 20.02–20.03

Работа. В делах сейчас важно сохранять спокойствие и не ввязываться в сомнительные авантюры. Новые дела начинать не стоит, а вот завершать все, что было начато ранее, как раз самое время. Не допускай острых разногласий с коллегами. Возможен разлад в отношениях с начальством.

Удачные дни: 27.05, 28.05



Овен 21.03–20.04

Осторожность. Неделя будет сложной. Лучше отложить все важные встречи и переговоры. Избегай лишних трат, это может сильно ударить по финансовому состоянию. Выходные посвяти домашним хлопотам. Хорошо пройдут встречи с друзьями.

Удачные дни: 24.05, 26.05



Телец 21.04–21.05

Финансы. Начало недели будет успешным для тех, кто занимается бизнесом или работает как самозанятый. Это хорошее время для закладки фундамента больших проектов. Выходные проведи в домашней обстановке, с самыми близкими.

Удачные дни: 28.05, 30.05

Лунный календарь для всех знаков

В период Полнолуния будь особенно осторожной, особенно при поездках на транспорте и занятиях спортом.

Пн 24.05

День, когда ты почувствуешь прилив энергии и желание активно действовать. Есть шанс укрепить свой авторитет в глазах окружающих.

Вт 25.05

Вспомни о своих родственниках. Возможно, есть повод кому-то из них позвонить, поздравить или просто поинтересоваться состоянием здоровья.

Ср 26.05

Будь осторожна, сегодня велика опасность поддаться какому-то искушению. Лучше откажись от шопинга и ограничь себя в сладостях.

Чт 27.05

Если получится выспаться, день может стать самым гармоничным на этой неделе. Только старайся сдерживать свою внутреннюю агрессию.

Пт 28.05

Тебя может охватить ощущение радости бытия. Такое настроение как приятно, так и опасно. Не назначай необдуманных свиданий и встреч!

Сб 29.05

Можно заняться решением проблем, связанных с недвижимостью. В других делах, особенно связанных с финансами, лучше сделать паузу.

Вс 30.05

Очень неблагоприятный, конфликтный день. Если есть возможность остаться дома, никуда не ходить, ни с кем не общаться – так и сделай.

Как преодолеть трудности периода и использовать шансы

КАК ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ В ПЕРИОД КОРИДОРА ЗАТМЕНИЙ, ЧТОБЫ НЕ НАДЕЛАТЬ ОШИБОК, ЗА КОТОРЫЕ ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ПЛАТИТЬ? УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАКОПЛЕННЫЙ ОПЫТ.

[1] БОЛЬШЕ НАБЛЮДАЙ

Старайся смотреть на мир трезво и широко открытыми глазами. Наблюдай, прежде чем сделать что-либо, оценивай ситуацию с разных сторон. Вероятно, происходящее может повторять события прошлого, могут возникать уже знакомые ощущения, возвращаться старые сценарии, всплывать прежние страхи, идеи, знакомые. Старайся анализировать, осознавать, для чего тебе этот опыт, и только потом действовать. Например, у тебя произошла неприятная ситуация на работе, которая повторяется из года в год. Значит, пришло время разобраться: почему, для чего это происходит и какие эмоции ты от этого испытываешь. В этот период важно разобраться со своим негативным опытом, чтобы получить приятные бонусы.

[2] ОБЩАЙСЯ С БЛИЗКИМИ

Окружай себя только теми людьми, с которыми тебе интересно, комфортно и спокойно. С которыми ты можешь развиваться, расти, быть собой и не переживать. Если среди твоих близких есть негативно настроенные люди, постарайся в сложный период не реагировать на них или ограничить общение. Сейчас твоя нервная система очень чувствительна к словам и эмоциям. Потому контакты должны быть только позитивными.

[3] НЕ НАЧИНАЙ НОВОГО

Конечно, тебе хочется побывать там, где еще не была, или начать нечто новое. Но сейчас не лучший период для начинаний, зато отличное время чистить перышки перед будущими полетами. Может случиться так, что тебе захочется подтянуть знания в какой-либо области, дочитать когда-то заброшенные книги, встретиться с людьми из прошлого. Все, что откладывалось или не завершилось, пришло время закончить. Не торопись, проанализируй – быть может у тебя накопилось слишком много незаконченных дел, чтобы двигаться вперед.

[4] РАДУЙСЯ ДАРАМ СУДЬБЫ

Подарки могут быть разными – как приятными, красивыми, так и не очень. А может случиться так, что в некрасивой скромной коробочке окажется то самое, заветное желание! В общем, не торопись с выводами, пока не изучишь подарок судьбы со всех сторон. Принимай все с радостью, улыбкой и благодарностью. Только так мир увидит, что ты готова к настоящим большим и дорогим бонусам – и безусловно одарит тебя!

Зарядка для ума

РАЗГАДЫВАЙ СКАНВОРДЫ! ЭТО УСПОКАИВАЕТ, ПОМОГАЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ. КРОМЕ ТОГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ХОТЯ БЫ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ.

Неторопливый мыслитель
Даруемое грелкой
Дворянский титул
Ватсон, как и Айболит
Полосатый на постели
Бурлящее мелководье
Винт самолёта
Неволя с вольерами
Озерцо после ливня
Бренное под исподним
Сусальное покрытие
Значок инженера (разг.)
Овощ для окрошки
Переплетение инициалов
Плетёный домик гусеницы
Питьевой ключ
Железный поясок бочонка
Дороговизна наоборот
Зарисовка журналиста
Толстая мягкая лепёшка
Школа на заре революции
Восточный платан
Вереск иначе
Четверостишие сонета
Призвание фильтра
Новатор в искусстве
Пёсье "колье"
Часть седла
Чудопевичка
Ценитель деликатесов
Мёрзлая корочка на луже
Распиливание имущества
Юниорка на бревне
Рой "белых мух"
Решётка вокруг виллы
Низшая учёная степень
"Классный" час
Вид объединения стран
Драгоценный камень
Гоночные малютки
Таёжный олень
Чёрный янтарь
Звучный символ страны
Снайпер любви
Лошадиная походочка
Великан для лилипутов
Войлочное жильё
Занятие учёных мужей
Поиск при понятых
Убытие птиц на юг
Извечный визави катода
Дранка на крышу
Плуг былинных времён
Итальянское авто
Сиденье со спинкой
Чёрная подруга Маугли
"Скорлупа" для рыцаря
Дынное очертание
Газетная "кряква"
Радость для рыбака
Приправа хмели-...
Номер напоказ
Восседалище монарха

Лиза №22–2021

Издание выходит еженедельно по субботам

Учреждено и издается
АО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4; www.burda.ru.
Тел.: +7 (495) 797-45-60

Главный редактор:
Елена Алексеевна Александрова
Контент-директор: Всеволод Иматович
Ответственный редактор: Светлана Бредис
Редакторы: Ирина Бондарева, Татьяна Кравченко, Мария Седова, Татьяна Сотникова, Вероника Флора, Елена Андреева
Арт-директор: Елена Зачёсова
Дизайнеры: Алексей Четвертухин, Елена Давыдова
Административный менеджер:
Галина Прокофьева
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. Тел.: +7 (495) 797-45-60
Для писем: 127521, Москва, а/я 49
E-mail: lisa-magazine@burda.ru
Сайт: www.lisa.ru

Дирекция по продажам рекламы:
Тел.: +7 (495) 797-45-60

Директор по корпоративным продажам:
Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru

Отдел по работе с клиентами:
Руководитель – Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Менеджеры по рекламе: Наталия Кирилина, Наталия Станиславская, Наталия Дабокси, Алексей Завражнов, Светлана Кузина, Татьяна Миронова, Дмитрий Шахназаров, Андрей Сыпченко, Наталья Жогина, Ольга Дермановская, Любовь Агеева

Распространение:
ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз»
Тел.: +7 (495) 797-45-60, info@burdadistribution.ru

Журнал зарегистрирован в «Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций». Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-69600 от 02.05.2017 г. Информационная продукция для детей, достигших возраста шестнадцати лет. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Распространение и подписка в других странах:
Беларусь: ООО «Росчерк», 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, оф. 123.
Тел.: +375 (17) 324-94-27, 343-94-41, 324-94-72
https://oki.by/
Германия: DMR Rusexpress GmbH, Atrium str. 4, 04315 Leipzig, Germany. Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu.
Тел.: +49 (341) 68706-0. Факс: +49 (341) 68706-10
Пре-пресс: Smartpixels. Тел.: +7 (495) 740-25-95, info@smartpixels.ru
Типография: «МДМ-Печать». Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр. 114
Дата выхода в свет: 22.05.2021
Тираж*: 65 000 экз. Цена свободная.
*отпечатанный тираж



Подписка онлайн на сайте:
podpiska.burda.ru
Подписка на почте:
Подписной индекс П5943 в электронном каталоге «Почта России»
Телефон: +7 (495) 660-73-69.
E-mail: podpiska@burda.ru

ОТВЕТЫ № 22–2021



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ЛЕТО 2021



В ПРОДАЖЕ С 22 МАЯ

Лиза ДОБРЫЕ СОВЕТЫ®

ЛЕТО 2021

Тема номера

ЛЕТО В НОВОМ ФОРМАТЕ

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ ОТДЫХ

(от кемпинга до экоретритов)

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

ВСЯ ПРАВДА О ФОТОСТАРЕНИИ

ЗОНА ЧИЛАУТ

ОБУСТРАИВАЕМ ДАЧНУЮ БЕСЕДКУ, ТЕРРАСУ, БАЛКОН

ЯГОДНАЯ РАЗГРУЗКА

МИНУС 3 КГ ЗА 3 ДНЯ

СЕКРЕТЫ УСПЕХА (НЕ)КРАСАВИЦ

ЧЕМУ У НИХ СТОИТ ПОУЧИТЬСЯ

Дарья Повереннова:

«У МЕНЯ БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО ПРАВА НА ОШИБКУ»

Первая фотосессия с мужем после свадьбы

ISSN 1728-7928

16+

РЕКЛАМА 16+

ПОДПИСКА ОНЛАЙН НА САЙТЕ:

PODPISKA.BURDA.RU

